

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (КОЛЛЕДЖ)  
ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА Г. ИРКУТСКА»**

**РАССМОТРЕНО:**  
Тренерским советом ФГБУ ПОО  
ГУОР г. Иркутска

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска  
И.Ю. Резник

«22» марта 2023 г.

«14» апреля 2023 г.

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

**Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:**

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Иркутск, 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
2.1. Характеристика вида спорта «кёрлинг», его отличительные особенности	3
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «кёрлингу»	6
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»	6
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	8
2.6. Календарный план воспитательной работы	9
2.7. План инструкторской и судейской практики.	12
2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	20
3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	20
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КЁРЛИНГ»	25
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	25
4.2. Учебно-тематический план	33
5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	39
6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	40
6.1. Материально-технические условия реализации Программы	40
6.2. Кадровые условия реализации Программы	43
7. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	44
7.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий	44
7.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях по виду спорта «кёрлинг»	44
7.3. Требования к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы	45
7.4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	46

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «кёрлинг» в ФГБУ ПОО ГУОР г. Иркутска (далее – Учреждение) с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг», утвержденным приказом Минспорта России 18.11.2022г. №107 (далее – ФССП).

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

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно- тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека;

умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений;

умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность;

ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 2.1. Характеристика вида спорта «кёрлинг», его отличительные особенности

**Кёрлинг** (англ. curling) — спортивная игра, осуществляемая на игровой площадке с ледовой поверхностью с искусственным льдом.

Спортивная игра «кёрлинг» проходит на игровой площадке, имеющей размеры 44.5м в длину и 5м в ширину. На каждой стороне игровой площадки закрепляются колодки для отталкивания спортсменов, что позволяет вести игровую деятельность, поочередно, в

разные концы площадки. На площадку наносится специальная игровая разметка, основным компонентом которой является «дом» - плоскостная мишень в виде круга, в которую играющими направляются (со скольжением) керлинговые спортивные снаряды – керлинговые камни.

Соревнования по кёрлингу проводятся в следующих дисциплинах (таблица 1): - кёрлинг (мужские и женские команды);

- кёрлинг – смешанные пары;
- кёрлинг – смешанный (микст);
- керлинг на колясках – смешанный.

Состав команды, участвующей в матче по дисциплине «кёрлинг» (мужские и женские команды), состоит из пяти спортсменов. При этом на площадке находятся четыре игрока, а пятый является запасным. Распределение игровых амплуа в кёрлинговой команде основывается, прежде всего, на очередности выполнения бросков кёрлингового камня в энде. В дисциплине «керлинг» все игроки одной команды, выполняют по два броска кёрлингового камня в каждом энде. Очередность выполнения бросков игроками команды устанавливается до начала матча и не может быть изменена по ходу его проведения. В соответствии с очередностью выполнения бросков в энде, игроки, входящие в состав команды, распределяются по «номерам», а именно:

- «1-й номер» - выполняет броски первого и второго камней команды в энде;
- «2-й номер» - выполняет броски третьего и четвертого камней команды в энде;
- «3-й номер» - выполняет броски пятого и шестого камней команды в энде;
- «4-й номер» - выполняет броски седьмого и восьмого камней команды в энде.

В составе команды определяется капитан, он же скип, в функции которого входит ведение игры и разрешение спорных моментов с судьями и соперниками. Данный игрок определяет тактику игры команды в энде и при проведении розыгрыша камня, устанавливает тактические задания для каждого из партнёров и руководит их действиями. Как правило, скип выполняет броски последних камней команды в энде, что, однако, не является обязательным.

Состав команды, участвующей в матче по дисциплине «кёрлинг - смешанный», состоит из 4 спортсменов – по два спортсмена разного пола. При этом мужчины и женщины выполняют по 2 броска поочередно.

Состав команды, участвующей в матче по дисциплине «кёрлинг - смешанные пары», состоит из 2 спортсменов – по одному спортсмену разного пола. Один из партнеров выполняет броски 1-го и 5-го по счету камней, а другой партнер со второго по четвертый камни. Очередность номеров может меняться в каждом энде.

Участники всероссийских соревнований по кёрлингу подразделяются на следующие возрастные группы: юноши и девушки (до 19 лет); юниоры и юниорки (до 22 лет); мужчины и женщины (старше 22 лет). В системе международных соревнований по кёрлингу, в программе Юношеских Олимпийских игр, возраст спортсменов составляет до 18 лет. Дисциплины вида спорта «кёрлинг» представлены в таблице №1.

Таблица №1

**Дисциплины вида спорта – кёрлинг  
(номер-код - 0360004611Я)**

Дисциплины	Номер-код
Кёрлинг (мужские и женские команды)	0360004611Я
кёрлинг- смешанный	0360024811Я
кёрлинг - смешанные пары	0360034611Я

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

Срок реализации спортивной подготовки установлен федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «керлинг» (от 18.11.2022 № 1017) и составляет:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже «кандидат в мастера спорта», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Для зачисления на этап высшего спортивного мастерства спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже «Мастер спорта России», успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 2

Таблица № 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3 лет	2	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	2

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

### 2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по «кёрлингу»

Таблица № 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Кол-во часов в неделю	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее кол-во часов в год	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица № 4);
- самостоятельная подготовка
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (таблица №5);
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Таблица № 4

#### Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным	-	21	21

	спортивным соревнованиям			
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-

	период			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

Таблица № 5

### Объем соревновательной деятельности

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

### 2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица №6).

Таблица № 6

#### Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки		
	Учебно-тренировочный этап Свыше трёх лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах		
	14-18	20-24	32
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
	3	4	4
	Наполняемость групп (чел)		
8	5	2	
Общая физическая подготовка	140	150	180
Специальная физическая подготовка	168	149	180
Техническая подготовка	273	424	429
Тактическая подготовка	149	199	300
Психологическая подготовка	15	44	56



Теоретическая подготовка	35	59	126
Аттестация	20	30	40
Соревновательная деятельность	46	50	170
Инструкторская практика	12	25	43
Судейская практика	9	6	20
Восстановительные мероприятия	30	40	20
Медицинские обследования	6	8	25
Самоподготовка	33	64	75
Общее количество часов в год	936	1248	1664

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа одна из основных задач Учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

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

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

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 7.

Таблица № 7

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
-------	--------------------	-------------	------------------

<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
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 и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве 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	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание спортсменов</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма,	Беседы, встречи, диспуты	В течение года

	<p>чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов, готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе). Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>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.</p>	
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -примерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов</p>	<p>В течение года</p>

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за

особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

### **2.7. План инструкторской и судейской практики.**

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

Таблица № 8

Содержание	Этапы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства
	Свыше 3-х лет		
Инструкторская практика	Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятие с небольшой группой. Провести беседу с группой в течение 10-15 минут на заданную тему	Умение вести учет индивидуальных технико-тактических действий в контрольных и соревновательных играх.	
Судейская практика	Умение пользоваться измерительными приборами (циркули разных видов, рулетка) для разрешения спорных ситуаций. Умение вести протокол и выставлять счет на табло.	Умение использовать временное табло. Судейство контрольных игр на тренировках.	

### **2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводились сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращения применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/ уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составлен на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика таблица № 9.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3.Антидопинговая Викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4.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
	5.Родительское Собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

спортивного мастерства	2.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
------------------------	-----------	--	----------------	---

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

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

*Врачебный контроль* предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

*Восстановительно-профилактические средства* – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления, соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице №10.

Формы медико-биологического мероприятия (таблица №11).

**План медицинских, медико-биологических мероприятий и  
применения восстановительных средств**

<b>Этап подготовки</b>	<b>Мероприятия</b>
Учебно-тренировочный этап	Самоконтроль, как важное средство дополняющее медицинский Контроль
	Ознакомление с методами самонаблюдения
	Углубленное медицинское обследование
	Воспитание сознательного отношения к выполнению физических Упражнений
	Контроль над своим состоянием в ходе тренировки, определение степени тренированности, состояния здоровья
	Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе
	Посещение плавательного бассейна
	Посещение бани, сауны
	Физиопроцедуры
	Режим дня
	Рациональное, сбалансированное питание
	Рациональное, сбалансированное питание
Спортивного совершенствования мастерства	Самоконтроль, как важное средство дополняющее медицинский Контроль
	Самонаблюдения
	Углубленное медицинское обследование
	Сознательное отношение к выполнению физических Упражнений
	Контроль над своим состоянием в ходе тренировки, определение степени тренированности, состояния здоровья
	Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе
	Посещение плавательного бассейна
	Посещение бани, сауны
	Физиопроцедуры
	Рациональное, сбалансированное питание
	Рациональное, сбалансированное питание
	Высшего спортивного мастерства
Самонаблюдения	
Углубленное медицинское обследование	
Сознательное отношение к выполнению физических Упражнений	
Контроль над своим состоянием в ходе тренировки, определение степени тренированности, состояния здоровья	
Подвижные и спортивные игры на свежем воздухе	
Посещение плавательного бассейна	
Посещение бани, сауны	
Физиопроцедуры	
Рациональное, сбалансированное питание	
Рациональное, сбалансированное питание	



*Медико-биологические средства восстановления.* С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем -локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия

Таблица № 11

### Формы медико-биологического мероприятия

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1.Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с

	совершенствованию тренировочного процесса	пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи
Этапное	1 Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний 2 Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций 3 Оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы
Текущее	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2 Выявление отклонений в состоянии здоровья	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый спортивным врачом и тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие

Следует помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. Примерное распределение восстановительных мероприятий по этапам спортивной подготовки таблица №12.

При составлении восстановительных комплексов вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой

цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение).

Таблица № 12

**Примерное распределение восстановительных мероприятий  
по этапам спортивной подготовки**

<b>№ п/п</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>УТЭ</b>	<b>ССМ</b>	<b>ВСМ</b>
	Рациональный режим дня	+	+	+
	Рациональный режим питания	+	+	+
	Упражнения на релаксацию	+	+	+
	Упражнения на восстановление дыхания	+	+	+
	Гидропроцедуры:		+	+
	- обтирание;			
	- души;			
	- бассейн;			
	- баня;			
	Специальное питание		+	+
	Витаминация	+	+	+
	Умеренное ультрафиолетовое облучение	+	+	+
	Массаж		+	+
	Психорегулирующая тренировка		+	+

### 3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

#### 3.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

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

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "керлинг" 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 "керлинг";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем годах;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "керлинг";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

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

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

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

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг» указаны в таблицах 14, 15, 16.

Контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного процесса («Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы» таблица № 17).

Таблица № 14

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.6.		количество раз	не менее	

	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см		-	9
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			30,0	
<b>1. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	С	Не менее	
			30,0	
<b>2. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»; «первый спортивный разряд»		

Таблица № 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.6.	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				

	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	С	Не менее 45
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Таблица № 16

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

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

Таблица № 17

**«Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы»**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из Рабочей программы тренера-преподавателя
2	Медико-биологические исследования	заклучения	Заклучения Диспансер «Здоровье»
3	Собеседования	Протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий

4	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трёх лет, не имеющих спортивных разрядов
5	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одарённых и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом



#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КЁРЛИНГ»

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

###### *Общая физическая подготовка (ОФП)*

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.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышцы групп, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для брюшного пресса, менять исходные положения и т.д.

Таблица № 18

##### Содержание раздела общая физическая подготовка (ОФП)

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап Свыше 3-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства
Строевые упражнения	10	10	10
Упражнения для укрепления мышц костносвязочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	20	30	40
Упражнения для мышц шеи и туловища	16	22	30
Упражнения для ног	15	15	35
Упражнения для развития быстроты	10	10	10
Упражнения для развития силы	20	10	15
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	20	10	15
Упражнения для развития общей выносливости	10	25	20
Всего часов	121	132	175

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение и расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание, смыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости.

Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения выполняются без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей); из различных положений: стоя, лежа, сидя, на месте, в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в различных направлениях, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы; угол в исходном положении лежа, сидя, в висе; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах, вращения в коленных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одно впереди другой и т.д.) Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Акробатические упражнения, перекуты вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие) стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, подъем зацепом, подъем разгибом. Упражнения на 30 равновесие (на уменьшенной опоре, с выключением зрения). Упражнения в свободном беге, с внезапной остановкой, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересяченной местности. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель (неподвижную и движущуюся), с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений. Упражнения со скакалкой, пробегание под скакалкой, прыжки с вращением скакалки вперед, назад. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложно-пересеченной местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов, бег по пересеченной местности.

Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров. Повторное преодоление отрезков 20-30 метров сменяющий, с захлестыванием голени назад, с заданиями на внезапной остановке и возобновлении и изменении направления движения. Кратковременные ускорения в облегченных условиях (по склону холма, на наклонной дорожке и т.п.). Общеразвивающие упражнения в максимально быстром темпе. Проплавание коротких отрезков на время, с максимальной быстрой работой рук и ног. Игры и эстафеты с бегом и прыжками, с установкой на быстроту действий. Метание утяжеленных снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования. Ловля мячей, летящих в заранее обусловленном и неизвестном направлении, с различных дистанций.

Упражнения для развития силы. Подвижные спортивные игры с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами: стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Лазанье с грузом. Бег с отягощениями по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статических и динамических режимах. Висы и подтягивания из висов, смешанные висы и упоры (перекладина, кольца, брусья, гимнастическая стенка). Упражнения с отягощениями за счет собственного веса и веса тела партнера. Лазанье по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната, приседания на одной и двух ногах: с гантелями, с грифом штанги, со штангой (для юношей). Отжимания в упоре лежа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнения со штангой: толчки, жимы, выпрыгивания из приседа, полуприседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат. Толкание ядра, камней на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, длину, тройной, с места и с разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх и в длину. Метание гранат, набивных мячей, камней, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, вверх по лестнице, бег с отягощениями. Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, силовыми элементами. ОРУ с малыми отягощениями, выполняемые в быстром темпе.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 600, 800, 1000, 1500 метров. Кроссы (дистанция от 2 до 8 км.) Дозированный бег по пересеченной местности от 3-х до 12-ти минут (для разных возрастных групп). Бег в гору. Туристические походы (25-30 км.) Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры и на площадках увеличенных размеров. Лыжный спорт: передвижение на лыжах различными ходами, подъемы и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3-10 км.) Велосипедный спорт: езда по гладкой и малопересеченной местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору. Плавание: повторное проплывание отрезков 25,50,100 метров на время и более длинных дистанций с высокой скоростью. Игры на воде.

### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

СФП должна развивать физические качества специфичные для керлинга, 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 и биологический возраст, устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий.

Содержание раздела специальная физическая подготовка (СФП) в таблице № 19

Таблица № 19

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Упражнения для развития силы (взрывной)	30	30	60
Упражнения для развития быстроты	40	55	55

Упражнения на расслабление	30	40	78
Упражнения на развитие выносливости	60	75	75
Упражнения для развития ловкости	34	35	40
Упражнения для развития гибкости	40	40	50
<b>ВСЕГО:</b>	<b>234</b>	<b>275</b>	<b>358</b>

**Учебно-тренировочный этап свыше трёх лет, этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства.**

Упражнения для развития силы (взрывной). По программе для 13-15 летних. Дополнительно увеличивается вес отягощений (набивных мячей до 4 кг.), метание легкоатлетического ядра. Силовая тренировка с быстрым темпом выполнения упражнений (работа 20-30 сек., вес отягощения для рук не более 10 кг., интервалы отдыха 60-90 сек., число повторений в серии 4-5 раз). Бег и прыжки вверх по лестнице, имитация броска камня.

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

Упражнения на развитие выносливости. Дистанция кроссов увеличивается до 8-10 км. Бег 200, 300, 400 метров, «челночный бег», игровые упражнения в виде интервальной тренировки (работа 40-50 сек., интервалы отдыха 1-2 мин., число повторений в серии 5-6 раз, отдых между сериями 8-12 мин., 2-3 серии).

Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций. Упражнения для развития гибкости. С широким использованием отягощений малого веса

Таблица № 20

**Содержание раздела изучение и совершенствование техники и тактики.**

Содержание	Этапы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Техника	140	210	231	182
Тактика	93	140	231	274
<b>ВСЕГО:</b>	<b>233</b>	<b>350</b>	<b>462</b>	<b>456</b>

**Техника**

Под техникой следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

**Учебно-тренировочный этап свыше трёх лет, этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства (с 13 лет).**

- Выполнение всех вышеперечисленных позиций большей точностью.
- Уметь самостоятельно выбирать направление выезда и вращения камня.

- Умение изменять упражнения в зависимости от состояния льда.
- Уметь определять скорость движения камня и путь его скольжения, пользуясь секундомером.
- Эффективный свипинг с определенной стороны камня.
- Слаженные действия всех игроков команды.

**Тактика.**

**Учебно-тренировочный этап свыше трёх лет, этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства (с 13 лет).**

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

**Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Таблица № 21

Содержание	Этапы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап Свыше 3-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Развитие керлинга в России и за рубежом	1	0,5	0,5
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	0,5	0,5
Влияние физических упражнений на организм человека	0,5	0,5	0,5
Врачебный контроль и самоконтроль	2,5	3	4

Техника выезда из колодки, техника свиппинга	0,5	0,5	0,5
Основы методики тренировки	2	0,5	0,5
Психологическая и интеллектуальная подготовка	3	3	3
Правила, организация и проведение соревнований по керлингу	1	3	2
Спортивный инвентарь и оборудование	0,5	0,5	0,5
Антидопинг	3	3	3
<b>ВСЕГО:</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>

***Теоретические занятия:***

Тема 1. Развитие керлинга в России и за рубежом

История зарождения керлинга, как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по керлингу. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортивных команд.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Санитарно-гигиенические требования к занятиям керлингом. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви при занятиях керлингом. Личная гигиена спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития занимающихся по программе спортивной подготовки. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Первая помощь при несчастных случаях. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях керлингом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований. Противопоказания к занятиям керлингом. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.). Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях на льду.

Тема 5. Техника выезда из колодки, техника свиппинга.

Понятие о современной технике. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники выкатывания и свипинга (уменьшение сопротивления льда и т.д.).

#### Тема 6. Основы методики тренировки.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки спортсмена-керлера: техническая, физическая, тактическая, психологическая и др. Особенности развития общей и специальной выносливости, координации, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у занимающихся по программе спортивной подготовки. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки игроков в керлинг. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

#### Тема 7. Психологическая и интеллектуальная подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. «Дух» керлинга». Психологическая подготовка игрока. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к игре. Необходимость сознательного отношения игрока к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях. Понятие о чувстве «команды», дисциплине и т.п.

#### Тема 8. Правила, организация и проведение соревнований по керлингу.

Виды и программа соревнований по керлингу. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: различные системы розыгрыша. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Специальная техника для подготовки льда к тренировочному процессу и соревнованиям. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

#### Тема: 10. Антидопинг

Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый справочник для персонала спортсмена.

**Психическая (психологическая) подготовка** направлена на воспитание личности спортсмена, его моральных и волевых качеств, а также развитие тех качеств личности, которые в большей мере обеспечивают успех в спорте. Она осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки в процессе тренировочных занятий, соревнований. Психологическая подготовка спортсмена – это организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. То же можно говорить о подготовке команды, у которой есть свои потенциальные психические возможности. Они не являются суммой возможностей игроков, а становятся чем-то принципиально новым: у каждой команды есть свой характер, темперамент, свое отношение к тому или иному сопернику. Психологическая подготовка, являясь составной частью общей системы спортивной тренировки, зависит от других ее форм: физической, технической, тактической. При низком уровне развития физических качеств, независимо от полезности приемов психической регуляции, команда не может добиться высоких спортивных достижений, ее результат будет адекватен возможностям, т.е. невысоким.

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

- общая психологическая подготовка,
- специальная психологическая подготовка к соревнованиям,
- психологическая защита в конкретном соревновании.

Общая психологическая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, обеспечивающей эффективную деятельность, концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы.

Общая психологическая подготовка напрямую связана и с воспитательным процессом: применение любого педагогического средства только тогда полезно, когда тренер знает психологические особенности каждого своего подопечного (характер, темперамент, мотивацию занятий кёрлингом, волевые качества) и команды в целом (взаимосвязь разных социальных микрогрупп, роль лидеров, наличие конкретных аутсайдеров).

В том случае, когда цель психологической подготовки – подведение спортсмена к высшему уровню готовности к ответственным играм, ее направленность существенно меняется. Она направлена на решение таких частных задач, как ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для данной команды, формирование у спортсмена и команды психических «внутренних опор», преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в игре с конкретным соперником, психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсирование «сильных» сторон психологической подготовленности каждого игрока и команды в целом, создание психологической программы действий непосредственно перед игрой.

Начинается такая подготовка с планирования, когда тренер, зная индивидуальные особенности каждого игрока и «характер» своей команды, а также состояние в настоящее время, заранее подбирает средства повышения или понижения психического напряжения последних тренировок. При общей тенденции к снижению такого напряжения в последние дни перед соревнованием иногда бывает смысл повысить его уровень, сделать своего рода «разрядку», после чего легче стабилизировать психическое состояние игроков. Особую роль в специальной психологической подготовке играет процесс формирования социальной среды в команде; хотя это постоянно осуществляется в тренировочном процессе, непосредственно перед играми приобретает особую остроту. Тренер-преподаватель подбирает способы психической изоляции «нытиков» и стремится повысить активность «оптимистов», создает в команде обстановку спокойной, деловой уверенности, особое внимание уделяет психическому состоянию лидеров. При просмотре видеозаписей игры соперников ненавязчиво обращает внимание не столько на его сильные, сколько на слабые стороны, особенно если заметны моменты растерянности команды. При просмотре собственных игровых действий выделяются примеры успешных действий тех, кто в настоящий момент не чувствует уверенности в своих силах.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются.

Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения.

Я полностью контролирую свое поведение.

Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.

Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.

В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.



Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.  
 Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.  
 Мое сильное тело и мозг едины.  
 Моя команда едина.

Я представляю себя счастливым и успешным.  
 Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла.

Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки.

#### ***Интегральная подготовка***

Важнейшей частью подготовки спортсменов является спортивная тренировка, которая является специализированным педагогическим процессом подготовки к спортивным состязаниям, направленный на достижение максимально возможного для данного спортсмена уровня подготовленности. Только в процессе спортивной тренировки происходит формирование специальных знаний, навыков и умений, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов, воспитание необходимых качеств личности. Основные задачи интегральной подготовки на стадии максимальной реализации спортивных возможностей: закрепить и возможно дольше сохранить высокую общую дееспособность и специфические спортивные навыки. Совершенствовать приобретенные ранее навыки технической и тактической подготовки. Одним из показателей состояния спортивной формы является уровень интегральной подготовленности спортсмена, который в течение года должен повышаться и достичь своего максимума ко времени основных соревнований, а затем снижаться в переходный период, когда на некоторое время сокращаются тренировки в специализируемом виде спорта.

## **4.2. Учебно-тематический план:**

Таблица № 22

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Темы по теоретической подготовке</b>	<b>Объем времени в год (минут)</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Краткое содержание</b>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600 / 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70 / 107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание

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

				подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60 / 106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60 / 106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и

			соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного

				отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося.

самоанализ обучающегося			Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические

			<p>средства восстановления:  аутогенная тренировка;  психорегулирующие воздействия;  дыхательная гимнастика.  Медико-биологические средства восстановления:  питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.  Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	--

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "керлинг" по отдельным спортивным дисциплинам "керлинг - смешанный", "керлинг - смешанные пары основаны на особенностях вида спорта "керлинг" и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "керлинг", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие ледовой площадки для вида спорта «кёрлинг»;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки таблица № 23, 24;

обеспечение спортивной экипировкой таблица № 25;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно.

Таблица № 23

#### Обеспечение оборудованием и инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Камень для игры в керлинг (включая съемную ручку)	штук	16
2.	Колодка для отталкивания	штук	4
3.	Комбайн для подготовки ледовой поверхности площадки	штук	1
4.	Конус для фиксации центра "дома"	штук	2
5.	Лейка для нанесения пейбла ("ледовых бугорков")	штук	1
6.	Моп для подготовки льда	штук	1
7.	Основание колодки для крепления на льду	штук	4
8.	Приспособление для заточки лезвия для комбайна	штук	1
9.	Разметка для игровой площадки для керлинга	комплект	1
10.	Скребок металлический для подготовки льда	штук	1
11.	Сменная насадка для мопа	штук	2
12.	Сменная насадка на лейку для нанесения пейбла	штук	5
13.	Сменное лезвие для комбайна для подготовки льда	штук	2
14.	Табло счета (со сменными табличками)	штук	2
15.	Тактическая магнитная доска для керлинга	штук	1



16.	Устройство для выравнивания пейбла (ниппер)	штук	1
17.	Циркуль судейский 6-футовый измерительный (байтер) - высокий	штук	1
18.	Циркуль судейский 6-футовый измерительный (байтер) - стандартный	штук	1
19.	Циркуль судейский измерительный для определения положения камней в "доме"	штук	1
20.	Электронная рулетка для определения положения камней в "доме"	штук	1

Таблица № 24

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование  
(на одного обучающегося)**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)
1.	Сумка-чехол для щеток для кёрлинга	штук	1	2	1	1	1	1
2.	Съемное мягкое основание для трущего чехла для щетки для кёрлинга ("пенка")	штук	2	1	2	1	3	1
3.	Съемное шарнирное устройство для щетки с трущей головкой	штук	2	1	2	1	2	1
4.	Съемный трущийся чехол для щетки для керлинга	штук	10	1	40	1	70	1
5.	Щетка для керлинга	штук	1	2	1	1	2	1

Таблица № 25

**Обеспечение спортивной экипировкой (на одного обучающегося)**

N п/п	Наименован ие	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)
1.	Антислайдер (гриппер)	штук	1	1	2	1	2	1
2.	Ботинки для керлинга	пар	1	1	2	1	2	1

3.	Брюки для керлинга	пар	1	1	2	1	3	1
4.	Жилет утепленный	штук	1	1	1	1	2	1
5.	Куртка утепленная	штук	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки для керлинга	пар	1	1	2	1	3	1
7.	Рукавицы для керлинга	пар	1	1	2	1	2	1
8.	Футболка-поло игровая	штук	2	1	4	1	6	1
9.	Шапка спортивная зимняя	штук	1	1	1	1	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

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

## **7. ИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **7.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Вся ответственность по технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий на ледовом поле.

Тренер-преподаватель обязан:

Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.

Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы - 15 человек на одного тренера.

Уведомить администрацию Учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

Тренер-преподаватель является в ледовый дворец к началу занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.

Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из раздевалки к месту проведения разминки и на лед.

Выход занимающихся с ледового поля до конца занятий допускается по разрешению тренера.

Тренер обеспечивает своевременный выход учащихся с ледового поля в раздевалки.

Во время занятий преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

Присутствие занимающихся на ледовом поле без тренера-преподавателя не разрешается.

Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части ледового поля.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Тренер-преподавателя должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися на льду. При первых признаках переохлаждения вывести занимающегося со льда. Нельзя разрешать учащимся толкать друг друга, совершать броски с чрезмерной силой, совершать броски в противоположную сторону от хода текущей игры, громко кричать, ломать инвентарь, портить поверхность ледового поля и мусорить на льду. Во избежание травм занимающиеся должны оповещать спортсмена о движущемся на него спортивном снаряде (камне), в случае нахождения к нему спиной.

### **7.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях по виду спорта «кёрлинг»**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «кёрлинг»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

### **7.3. Требования к иным условиям реализации дополнительной образовательной программы**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## 7.4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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

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

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

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

5. Бадилин, А.О. Современные тенденции и основные принципы построения тактики на отдельный энд в спортивной игре в керлинг / А.О. Бадилин, Ю.А. Скачков, Ю.В. Шулико // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта.– 2017 – № 1 (143).

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

7. Бадилин, А.О. Мультимедийное программное обеспечение тактической подготовки спортсменов-керлингистов / А.О. Бадилин // Студенческая наука – физической культуре и спорту: тезисы докладов открытой региональной межвузовской научной конференции молодых ученых «Человек в мире спорта». Вып. 4 / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2008

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

9. Бадилин, А.О. Совершенствование способности к дифференцированию мышечных усилий спортсменов-керлингистов / А.О. Бадилин // Студенческая наука – физической культуре и спорту : тезисы докладов открытой региональной межвузовской научной конференции молодых ученых «Человек в мире спорта». Вып. 7 / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2011

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

11. Бадилин, А.О. Характеристика особенностей соревновательной деятельности керлингистов высокой квалификации / Ю.В. Шулико, Д.С. Мельников, В.А. Раев // Материалы итог. науч.-практ. конф. профессорско-преподавательского состава НГУ им.

П.Ф. Лесгафта / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2014

12. Задворнов, К.Ю. Содержание соревновательной деятельности в кёрлинге В кн.: Основы спортивной игры в кёрлинг / К.Ю. Задворнов // Учебно-методическое пособие - СПб., ГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 2006

13. Задворнов, К.Ю. Кёрлинг: стратегия и тактика игры / К.Ю. Задворнов // Лекция – СПб., ГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1996

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

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

16. Задворнов, К.Ю. Требования к индивидуальной подготовленности спортсмена в кёрлинге / К.Ю. Задворнов // СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. – СПб., 1997 – 121 с.

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

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

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

20. Изотов, Е.А. Ассоциативная программа обучения технике в керлинге / Е.А. Изотов // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 29-й научной конференции / С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002

21. Изотов, Е.А. Идеомоторная программа для керлингистов / Е.А. Изотов // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 29-й научной конференции / С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002

22. Изотов, Е.А. Эффекты идеомоторной тренировки / Е.А. Изотов // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 5-й научной конференции / С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2002

23.Изотов, Е.А. Идеомоторное обучение в спорте с помощью ассоциативных представлений / Е.А. Изотов // Актуальные проблемы физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшей школы: материалы 49-й науч. конф. по физ. воспитанию студ. С.-Петербурга. – СПб., 2002

24.Изотов, Е.А. Особенности взаимосвязей качества представлений и эффективности овладения техникой броска керлингового камня / Е.А. Изотов // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2007 – № 11 (33).

25. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшин // 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004 – 464 с.

26.Курамшин, Ю.Ф. Спорт в системе физической культуры / Ю.Ф. Курамшин // Теория и методика физической культуры: Учебник – М.:Советский спорт, 2003

27. Матвеев, Л.П., Общая теория спорта: [Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования] / Л.П. Матвеев. – М.:4-й филиал Воениздата, 1997 – 304 с.

28. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: [Учеб. Для ин-тов физ. культуры] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991 – 543 с.

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

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

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

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

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

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

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

36. Сепсяков, В.А. Особенности биомеханической структуры точностных движений в керлинге / В.А. Сепсяков, К.Ю. Задворнов, И.М. Козлов // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.: ГУФК, 1999 – Вып. 1

#### Интернет ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации ([www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru))
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Федерация керлинга России (<http://www.curling.ru/>)
7. Международная федерация керлинга (<http://www.worldcurling.org/>)



