

**Бюджетное учреждение г. Омска
«Спортивная школа олимпийского резерва А.В. Кожевникова»**

Принято
на заседании тренерского совета
Протокол № 1 от 09 января 2020 г.



Утверждаю
Директор БУ г. Омска
«СШОР А.В. Кожевникова»
Д.А. Бернатовичюс
от 09 января 2020 г.

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА КЁРЛИНГ**

Программа разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской федерации от 19 января 2018 г. № 22 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «керлинг»

Разработчики программы:

Заместитель директора по СП БУ г. Омска
«СШОР А.В. Кожевникова»-
Фирстова Л.Б.
Тренер БУ г. Омска «СШОР
А.В. Кожевникова»
Попова А.А.
Тренер БУ г. Омска «СШОР
А.В. Кожевникова»
Куклева С.П.

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3года
Тренировочный этап - 5лет
Этап совершенствования спортивного
мастерства- без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства –
Без ограничений

г. Омск 2020 г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	4
1.1.	Характеристика вида спорта «керлинг», его отличительные особенности	6
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	7
2.	Нормативная часть	9
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку, в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «керлинг»	9
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «керлинг»	9
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «керлинг»	10
2.4.	Режимы тренировочной работы	10
2.5.	Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	11
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	11
2.7.	Объем соревновательной деятельности	12
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	15
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	19
2.10.	Объемы индивидуальной спортивной подготовки	19
2.11.	Структура годичного цикла	19
3.	Методическая часть	21
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	21
3.2.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий	22
3.3.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	24
3.4.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	24
3.5.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биологического контроля	25
3.6.	Программный материал для тренировочных занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	27
3.6.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	27
3.6.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	31
3.6.3.	Содержание раздела изучение и совершенствование техники и тактики	35
3.6.3.1.	Техника	35

3.6.3.2.	Тактика	36
3.6.4.	Теоретическая подготовка	37
3.6.5.	Инструкторская и судейская практика	40
3.6.5.1.	Инструкторская практика	40
3.6.5.2.	Судейская практика	401
3.6.6.	Приемные и переводные мероприятия	41
3.6.6.1.	Приемные мероприятия	42
3.6.6.2.	Переводные мероприятия	42
3.6.7.	Участие в соревнованиях	42
3.6.8.	Психологическая подготовка	43
3.6.9.	Летние лагерные сборы и индивидуальная работа	44
3.6.10.	Медицинское обследование, восстановительные мероприятия	44
3.6.10.1.	Медицинское обследование	44
3.6.10.2.	Восстановительные мероприятия	44
3.7.	Рекомендации по организации психологической подготовке	45
3.8.	План применения восстановительных средств	47
3.9.	План антидопинговых мероприятий	47
3.10.	План инструкторской и судейской практики	48
4.	Система контроля	50
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учётом возраста и влияние физических качеств и телосложения на результат в виде спорта	50
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, влияние которых даёт основание для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	51
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплексы контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов по годам этапов подготовки	52
4.4.	Методы и организация медико-биологического обследования	61
5.	Перечень информационного обеспечения	65
6.	План физкультурных и спортивных мероприятий	66

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «керлинг» (далее Программа) разработана в соответствии с следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным Законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «керлинг» (утвержден приказом Министерства спорта России от 19 января 2018 года № 22).

3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

4. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

5. Устав учреждения.

Цель Программы – подготовка спортсменов для сборных команд Омской области и РФ по виду спорта «керлинг» по средствам эффективной организации процесса спортивной подготовки.

Для достижения данной цели решаются следующие задачи:

На начальном этапе подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «керлинг»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки по виду спорта «керлинг»

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «керлинг»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствования общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях

При разработке Программы были учтены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

направленность на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания тренировочного процесса с учетом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победы в определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

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

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

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

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

1.1. Характеристика вида спорта «кёрлинг», его отличительные особенности.

Кёрлинг - командная спортивная игра на ледяной площадке. Площадка для игры в кёрлинг представляет собой прямоугольное поле длиной от 44,5 м до 45,72 м и шириной от 4,42 м до 5 м. Участники двух команд поочередно пускают на льду специальные гранитные снаряды «камни» весом 19,96 кг. В сторону мишени, называемой «домом», диаметром 3,66 м. От каждой команды играют четыре спортсмена плюс один спортсмен в запасе.

Тренировочный процесс спортсмена кёрлингиста включает в себя следующие задачи:

1. Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
2. Постоянное повышение функциональных возможностей организма;
3. Совершенствование технического мастерства;
4. Воспитание психологических и морально-волевых качеств;
5. Последовательное приобретение и совершенствование тренировочного и соревновательного опыта, позволяющего наиболее рационально выбирать правильную стратегию и тактику во время игры в кёрлинг. Подготовка спортсменов, специализирующихся в кёрлинге, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Особенности является возраст и уровень подготовленности зачисляемых в ту или иную группу. Важное значение при зачислении в группу имеет уровень владения спортивным снарядом «камнем», тактическая подготовка, а также координационные способности.

Кёрлинг, как командная спортивная игра, требует от ее участников, наряду со специальной физической и технической подготовленностью, тонкого тактического понимания игры, слаженности, доверия в групповых взаимодействиях партнеров, владения секретами стратегии и тактики командных действий в матче. При равном уровне исполнения технических приемов, первостепенное значение для победы имеет преимущество одного из соперников в стратегическом и тактическом искусстве. Дуэль скипов, как игроков, ведущих тактический рисунок игры команды, напоминает поединок мастеров за шахматной доской. Поочередный обмен тактическими "ходами", являющийся одним из основополагающих принципов игровой деятельности в кёрлинге, в сочетании с возможностью обдумывания ситуации на площадке, усиливает сходство кёрлинга с древней игрой и позволяет специалистам называть кёрлинг (естественно при его "гроссмейстерском" исполнении) "шахматами на льду".

Кёрлинг является игрой традиций и мастерства. Мастерство в этом виде спорта проявляется за счет логического мышления, тактически правильного построения хода игры и, как правило, точного выполнения бросков. Поэтому перед тренерами часто встает вопрос, как более эффективно повысить точность бросков у своих спортсменов.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единый тренировочный процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств, занимающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Организация тренировочного процесса по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки - 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет:
- период начальной специализации* - 2 года;
- период углубленной специализации* - 3 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничения;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Качество усвоения программного материала определяется по результатам сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовки и по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня.

Тренировочный год по Программе начинается с 01 сентября.

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов.

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

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

ежегодное планирование (рабочие программы), позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу занимающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные мероприятия.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие ледовой площадки для вида спорта «кёрлинг»;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажёрного зала;
- наличие раздевалок, душевых,
- наличие медицинского пункта объекта спорта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировки;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

2. Нормативная часть программы.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «керлинг».

Табл. 1

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	2

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «керлинг».

Табл. 2

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	25 – 27	15 - 19	15 - 19	11 - 15	9 – 13	9 – 12
Специальная физическая подготовка (%)	20 - 22	25 - 29	23 - 27	23 - 27	20 - 24	20 – 23
Техническая подготовка (%)	40 - 42	38 - 42	36 - 40	35 - 39	35 - 38	25 – 28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	12 - 14	16 - 20	17 - 21	20 - 24	24 - 28	34 – 37
Участие в соревнованиях, тренерская и	1 - 3	2 - 6	5 - 9	7 - 11	8 - 12	9 - 12

судейская практика(%)						
-----------------------	--	--	--	--	--	--

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Табл. 3

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	3
Отборочные	-	-	1	3	4	5
Основные	-	1	3	5	6	12
Всего сор-ий	1	2	5	10	12	20

Контрольные – проводятся с целью контроля над уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Отборочные – по результатам этих соревнований отбирают участников основных (главных) соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных (главных) соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных (главных) соревнований.

Основные – в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

2.4. Режим тренировочной работы.

С учётом специфики вида спорта «кёрлинг» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными показателями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта «кёрлинг» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Табл. 4

Этап спортивной подготовки	Год	Возраст для зачисления (лет)	Количество часов в неделю	Количество часов в год (акад)
Этап начальной подготовки	1	8	6	312
	2		9	468
	3		9	468
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	12	624
	2		12	624
	3		18	936
	4		18	936
	5		18	936
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	24	1248
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	32	1664

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Табл. 5

Требования	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства
Возрастные требования (возраст для зачисления на этап (лет))	8	10	14	16
Медицинские	НП-1 медицинские справки от педиатра о допуске к занятиям «кёрлинга», на следующих годах уже допуск спортивного врача		Положительное медицинское заключение о допуске к занятиям «кёрлинга», выданное спортивным врачом.	
Психофизиологические требования	Психологически устойчивый		Рекомендации психолога	

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Нормативы предельного объема тренировочной нагрузки напрямую зависят от этапов и года спортивной подготовки наглядно показанные в данной таблице:

Табл. 6

Этапный норматив	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3	4	8	9	10	12
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156	208	416	468	520	624

2.7. Объем соревновательной деятельности.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в соответствии с ФССП по виду спорта «кёрлинг». Это официальные соревнования, участие в которых обязательно для всех лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем соревновательной деятельности предполагает в дополнение к официальным соревнованиям, участие в которых возможно при условии прохождения отборочных этапов, а так же соревнования, не имеющие официального статуса.

Табл. 7

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До двух лет	Свыше двух лет		
Основные	-	ПГ	ПК(микс), ПК (дабл микс), ЧК	ЧК (микс), ЧК (даблмикс), ЧК, КК, ПР	ЧСФО, ЧСФО (микс), ЧСФО (даблмикс), ЧК, Меж РС, ЧР	КК (микс), КК (даблмикс), ЧК (микс), ЧК (даблмткс), МежРС (микс), МежРС (даблмикс), ЧСФО, ЧСФО (микс), ЧСФО (даблмикс), КР, ЧР, КФ РФ
Всего сор-ий		1	3	5	6	12

ПГ – первенство города, ПК (микс) – первенство края в «миксе», ПК (даблмикс) – первенство края в «даблмиксе», ЧК – чемпионат края, ЧК (микс) – чемпионат края в «миксе», Чк (даблмикс) – чемпионат в «даблмиксе», КК – кубок края, КК (микс) – кубок края в «микесе»,

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов

Перечень тренировочных сборов

Табл. 8

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к Красноярским краевым календарным соревнованиям	-	14	14	14	
1.5	Тренировочные сборы по подготовке к Красноярским					

	городским календарным соревнованиям					
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные мероприятия	-	До 14 дней			Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух раз в год.		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	спорта			
--	--------	--	--	--

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Для организации качественного процесса спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг», используется следующее оборудование и инвентарь.

Табл. 9

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Камень для вида спорта «Кёрлинг»	штук	16
2.	Колодка для отталкивания	штук	4
3.	Комбайн для подготовки поверхности ледовой площадки	штук	1
4.	Лейка для нанесения «пейбла» («ледовых бугорков»)	штук	1
5.	Разметка для ледовой площадки для вида спорта «Кёрлинг»	комплект	1
6.	Сенная насадка на лейку для нанесения «пейбла» («ледовых бугорков»)	штук	3
7.	Сенное лезвие для комбайна для подготовки поверхности ледовой площадки для вида спорта «кёрлинг»	штук	2
8.	Табло счёта	штук	1
9.	Устройство для выравнивания «пейбла» («ниппер»)	штук	1
10.	Циркуль судейский (измерительный для определения положения камня для вида спорта «Кёрлинг»)	штук	1
11.	Циркуль-эталон для определения положения камня для вида спорта «кёрлинг!»	штук	1
12.	Щетка для вида спорта «Кёрлинг»	штук	8

Спортивная инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование

Табл.10

№ п/п	Наименование	Единицы измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Секундомер на щётку для вида спорта «кёрлинг»	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
2	Секундомер ручной	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
3	Съемная подушка для щётки для вида спорта «кёрлинг»	штук	на занимающегося	-	-	4	1	12	1	40	1
4	Щётка для вида спорта «кёрлинг»	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	2	1

Спортивная оборудование, передаваемая в индивидуальное пользование

Табл.11

№ п/п	Наименование	Единицы измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Антилайдер (гриппер)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Ботинки для вида спорта «кёрлинг»	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
3.	Брюки для вида спорта «кёрлинг»	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	3	1
4.	Костюм спортивный зимний	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Куртка для вида спорта «кёрлинг»	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Перчатки для вида	пар	на	-	-	1	1	2	1	3	1

	спорта «кёрлинг»		занимающегося								
9.	Футболка-поло для вида спорта «кёрлинг»	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	4	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

Табл. 12

Этап спортивной подготовки	Период (год)	Наполняемость групп (чел.)	КПН	Обязательная техническая программа	Разряд		
Этап начальной подготовки	1	10	Выполнение	Обязательная техническая программа			
	2	10					
	3	10					
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	8					
	2	8					
	3	8					
	4	8					
	5	8					
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	4					«кандидат в мастера спорта»
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	2					«мастер спорта России»

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.11. Структура годичного цикла.

Годичный тренировочный цикл делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды

Табл. 13

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

Подготовительный период. Задача периода обеспечить разностороннюю подготовку кёрлеров и на этой основе совершенствовать их технико-тактическое мастерство. Тренировки должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

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

Основная направленность обще подготовительного этапа характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы. Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств; техническая и тактическая подготовка – на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий. На данном этапе удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому).

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

Соревновательный период. Цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах. Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода. Продолжается совершенствование ранее изученных технических приемов. Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления юных кёрлингистов, их взаимопонимание, овладение эффективными тактическими комбинациями. Удельный вес средств общей и специальной физической подготовки не должен существенно снижаться по сравнению со специально-подготовительным этапом. В тренировке наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы.

Переходный период. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение двигательных навыков. Основными средствами являются подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи, акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических навыков.

3. Методическая часть программы.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Тренировочные занятия являются самыми малыми завершёнными структурными компонентами системы спортивной подготовки. Объединённые в определённую последовательность, тренировки образуют более крупные циклы и этапы подготовки.

Тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной. Определённая последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено тренировочного процесса.

Подготовительная часть тренировочного занятия обеспечивает предпосылки для продуктивной деятельности занимающихся в основной части. Задачи и содержание:

- а) начальная организация занимающихся;
- б) создание целевой установки;
- в) обеспечение благоприятного психического и эмоционального состояния;
- г) общее разогревание, постепенное втягивание и умеренная активизация функции организма;
- д) обеспечение решения специфических задач основной части занятия.

Основная часть тренировочного занятия предназначена для углубленного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, предусмотренных спортивной программой и планом тренировочного занятия:

- а) общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствование функциональных возможностей организма;
- б) обучение технике упражнений в целях развития способности управлять движениями собственного тела;
- в) формирование специальных знаний;
- г) развитие основных и специальных двигательных качеств;
- д) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.

Содержание основной части занятия обычно носит комплексный характер, но рекомендуется выделять главное. Это главное очень часто определяет преимущественную направленность занятия. В зависимости от задач и периода тренировки каждое занятие может иметь различную преимущественную направленность на развитие двигательного качества, овладение техникой или тактикой и т.д.

Преимущественная направленность определяет основную задачу; кроме нее, в занятиях во многих случаях решаются и другие задачи, но обычно в меньшей мере.

Почти всегда выполнение физических упражнений должно располагаться в определенном последовательном порядке в зависимости от их преимущественной направленности.

В основную часть занятия обычно включают упражнения двух, трех различных направленностей.

Заключительная часть тренировочного занятия имеет целью приведение организма в оптимальное для последующей деятельности функциональное состояние и создание установки на эту деятельность. Типичные задачи и содержание:

- а) снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- б) регулирование эмоционального состояния;
- в) подведение итогов тренировочного занятия с оценкой тренера и самооценкой результатов деятельности занимающихся.

Тренировочные занятия целесообразно проводить в соответствии с планом микроцикла.

В тренировочном микроцикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, что бы повысить эффективность тренировки за счет правильного распределения в цикле разных по задачам и нагрузкам занятий. Целесообразно распределить по дням разные по своей направленности, повторяемости и нагрузке упражнения (Приложение № 1).

Методы спортивной тренировки.

Метод – это способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности тренера и спортсмена.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

- 1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
- 2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

3.2. Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий .

Проведение тренировочных занятий разрешается:

на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию согласно акту приемной комиссии;

при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни спортсменов;

при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды спортсменов метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

При реализации программы устанавливаются следующие требования техники безопасности:

осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями;

проведение инструктажа (1 раз в полгода) спортсменов по охране труда на тренировочных занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий или журнале регистраций инструктажа:

- вводный – (со всеми вновь поступившими на программу спортивной подготовки);

- первичный – при начале проведения тренировочных занятий - ознакомление с условиями проведения тренировочного процесса;

- повторный – 1 раз в полгода по программе первичного инструктажа;

- внеплановый – при нарушении техники безопасности во время проведения тренировочного процесса (соревнования, мероприятия);

- целевой – при проведении разовых различных мероприятий (соревнования, экскурсии, походы и т.д.);

обязательное включение в каждое тренировочное занятие упражнений само страховки, страховке и оказании помощи при выполнении различных упражнений и технических действий;

тщательное проведение разминки;

тщательное планирование занятий (последовательность тренировочных заданий, определение величины тренировочных нагрузок в зависимости от индивидуальных особенностей, занимающихся и т.д.);

осуществление постоянного контроля состояния спортсменов;

снижение нагрузки в случае утомления, первыми признаками которого являются бледность, блеск глаз, перевозбуждение, нарушение координации движений, ухудшение внимания, апатия, сонливость и др.;

обязательное регулярное медицинское обследование спортсменов;

соблюдение строгого режима и правил здорового образа жизни;

соблюдение всех педагогических принципов организации и построения тренировочных занятий (доступность, постепенность, прочность, наглядность, активность, индивидуальность и др.);

Запрещается допуск к тренировочным занятиям и соревнованиям спортсменов, не прошедших врачебного диспансерного обследования, не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, не получивших разрешения врача к занятиям и соревнованиям после перенесенных травм и заболеваний или прибывших на тренировочный сбор без соответствующей медицинской документации.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий (на 46 недель занятий и 6 недель тренировки в спортивно-оздоровительном лагере или в период летнего отдыха)

Табл. 14

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Общая физическая подготовка ч.	80	78	106	121	132	175
Специальная физическая подготовка ч.	65	126	156	234	275	358
Изучение и совершенствование техники и тактики ч.	142	207	233	350	462	456
Теоретическая подготовка ч.	10	15	15	15	15	15
Инструкторская и судейская практика ч.	3	10	15	34	45	90
Приемные и переводные мероприятия ч.	6	6	8	8	10	10
Участия в соревнованиях ч.	3	9	37	72	109	170
Психологическая подготовка ч.	-	-	10	12	16	50
Летние лагерные сборы и индивидуальная работа ч.	3	17	24	70	144	280
Медицинские обследования, восстановительные мероприятия ч.	-	-	20	20	40	60
Всего часов в год	312	468	624	936	1248	1664

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Составной частью управления тренировочным процессом является **прогнозирование результатов спортсмена** и определение траектории их роста. Наличие прогноза позволяет построить стратегию тренировки с минимизацией отклонения реальных показателей от прогнозируемых. При долгосрочном прогнозе появляется возможность определить наиболее

вероятный конечный результат для последующего расчета развития достижений спортсмена.

Спортивный результат – количественный и качественный уровень показателей спортсмена в спортивных соревнованиях. Количественный и качественный уровень показателей спортсмена - это уровень показателей по видам спортивной подготовки: физической, технической, тактической, психологической и теоретической.

Уровень показателей по видам спортивной подготовки целесообразно планировать в перспективном и годовом планах спортивной подготовки.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Для достижения планируемых спортивных показателей, необходимо выполнение высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Правильному освоению необходимых тренировочных нагрузок способствуют не только специальные восстановительные мероприятия, но и регулярное проведение врачебно-педагогического, психологического и медико-биологического контроля.

Врачебно-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебно-педагогический контроль заключается в осуществлении совместного наблюдения врачом и тренером за всем ходом тренировочной работы. В процессе врачебно-педагогических наблюдений устанавливается более тесный контакт между врачом, тренером и спортсменом.

Задачи педагогического контроля:

- учёт тренировочной и соревновательной нагрузки;
- определение различных сторон подготовленности спортсмена;
- выявление возможностей достижения спортивного результата;

Мероприятия педагогического контроля:

- наблюдение, опрос;
- тестирование;
- контрольные соревнования.

Задачи врачебного контроля:

- оценка состояния здоровья;
- оценка степени физического развития;
- оценка биологического возраста;
- оценка функциональной подготовленности.

Методы врачебного контроля:

- проведение планового медосмотра 1-2 раза в год;
- наблюдение;
- хронометрирование занятия, определение динамики физической нагрузки на занятии по ЧСС.

Психологический контроль над состоянием спортсмена включает в себя: определенные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки и проведение специальных психологических тестов.

Задачи психологического контроля:

- привитие устойчивого интереса занятий видом спорта;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта.

Медико-биологический контроль осуществляется в виде обследования на базе специализированного медицинского учреждения.

Цель медико-биологического контроля – получение информации о функциональном и физическом состоянии спортсмена. Организация и ответственность за обеспечение своевременного медицинского обследования занимающихся спортивных школ возлагаются на руководителей спортивных школ и тренеров. Медико-биологический контроль включает в себя следующие виды контроля:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год, в начале подготовительного периода и перед основным соревновательным периодом. Оценивается общее состояние здоровья и физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей. По этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы спортивной подготовки, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению и мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование (ЭКО), используется для оценки текущего состояния здоровья, динамики тренированности и оценки эффективности системы подготовки спортсмена, при необходимости внесение поправок, дополнений и частичных изменений. Этапный контроль проводится 3-4 раза в год в основном после тяжелых тренировочных циклов, тренировочных сборов и серий контрольных соревнований. Для оценки общей и специальной подготовки измеряется частота сердечных сокращений, артериальное давление, проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи;

- текущее обследование (ТО) проводится не только непосредственно в дни больших или контрольных тренировок для получения срочной информации о ходе тренировочного процесса и функционального состояния спортсмена, но и ежедневно (в условиях тренировочного сбора) для контроля над эффективностью применяемых восстановительных средств. В основном, так же как и на этапном контроле проводятся орто-клинопробы, электрокардиография, биохимические анализы крови и мочи.

Все виды контроля над состоянием спортсмена должны осуществляться постоянно и систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов контроля помогает следить за динамикой состояния здоровья, физического и психологического развития. Дает возможность прослеживать, как переносятся нагрузки, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости – своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторное обследование и консультации с врачами-специалистами.

3.6. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

3.6.1. 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.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной

деятельности спортсменов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений). В процессе многолетней тренировки удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается

Примерные сензитивные (благоприятные) периоды развития физических качеств

Табл. 15

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

Содержание раздела общая физическая подготовка (ОФП)

Табл. 16

Содержание	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Строевые упражнения	15	8	10	10	10	10
Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	10	10	10	20	30	40
Упражнения для мышц шеи и туловища	10	8	10	16	22	30
Упражнения для ног	10	8	10	15	15	35
Упражнения для развития быстроты	10	15	20	10	10	10

Упражнения для развития силы	5	5	6	20	10	15
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	5	10	20	20	10	15
Упражнения для развития общей выносливости	15	14	20	10	25	20
ВСЕГО:	80	78	106	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 ногами 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, перекаты 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

равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения). Упражнения в свободном беге, с внезапной остановкой, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложно-пересеченной 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 проплавание отрезков 25,50,100 метров на время и более длинных дистанций с высокой скоростью. Игры на воде.

3.6.2. Специальная физическая подготовка (СФП)

СФП должна развивать физические качества специфичные для керлинга, содействовать быстрому освоению применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство кёрлеров. 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 должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст, устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий.

Содержание раздела специальная физическая подготовка (СФП)

Табл.17

Содержание	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Упражнения для развития силы (взрывной).			40	30	30	60
Упражнения для развития быстроты	8	30	15	40	55	55
Упражнения на расслабление	7	16	21	30	40	78
Упражнения на развитие выносливости	20	30	20	60	75	75
Упражнения для развития ловкости	10	25	20	34	35	40
Упражнения для развития гибкости	20	25	40	40	40	50
ВСЕГО:	65	126	156	234	275	358

Этапа начальной подготовки (с 8 лет).

Упражнения для развития силы (взрывной). Приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более $1/3$, $1/2$ собственного веса тела. При этом не допускаются повторения до отказа. Броски, толкание камней, набивных мячей весом до 1 кг. от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направлением. Ускорения. Игры и эстафеты с применением беговых упражнений.

Упражнения на расслабление. Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А так же выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления.

Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях

1. И. п. — стоя (или сидя), руки согнуть в локтях или опустить: встряхивание кистей рук.
2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабления мышц на выдохе, как бы опуская и встряхивая плечевой пояс и руки.
3. И. п. — стоя, ноги чуть шире плеч: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах туловища руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч.
4. И. п. — в висе на перекладине: 1) махи с небольшой амплитудой; 2) «скручивание» туловища вправо-влево.
5. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях и слегка развести в стороны, оперевшись на всю ступню: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голеней.
6. И. п. — лежа вниз лицом, руки под подбородок, ноги согнуть в коленях: встряхивание мышц ног.
7. И. п. — стоя или лежа на спине, одну ногу согнуть: встряхивание мышц голени и стопы.
8. И. п. — в стойке на плечах: встряхивание мышц ног.

Комплекс упражнений с партнёром для расслабления мышц

1. И. п. — лежа на спине, руки вверх; партнер захватывает их за лучезапястные суставы: встряхивание мышц рук и плечевого пояса.
2. И. п. — лежа лицом вниз на коврике; партнер захватывает вас под-мышки» и слегка приподнимает: встряхивание и подбрасывание вверх туловища.
3. И. п. — стоя, руки в замок за головой; партнер, стоя сзади, согнутыми в локтях руками захватывает вас под плечи и упирается в затылок,

приподнимает вверх и наваливает себе на грудь: встряхивание мышц туловища и ног, растягивание позвоночника.

4. И. п. — лёжа на животе поперек спины партнера, свесив вниз руки и ноги: партнер, слегка «подбрасывая» вас движением спины вверх, встряхивает и помогает расслабиться.

5. И. п. — стоя спиной к партнеру, который захватывает вас под локти: навалиться спиной на спину наклоняющемуся вперед партнеру и расслабиться. Партнеру, для растягивания позвоночника, необходимо выполнять плавные наклоны туловища вверх-вниз.

6. И. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях и слегка расставить в стороны, опираясь стопами на всю подошву; партнер захватывает вас руками за колени: встряхивание и расслабление мышц ног.

7. И. п. — лёжа лицом вниз, руки вперед, ноги согнуть в коленях; партнёр захватывает вас сверху за ступни: встряхивание и расслабление мышц ног. Закончив встряхивание, партнёр несколько раз подбрасывает и ловит расслабленные ноги за голени.

8. И. п. — лежа на спине; партнер, стоя в ногах, захватывает за голеностопные суставы и приподнимает ваши ноги: встряхивание и расслабление мышц ног. Закончив встряхивание, партнер несколько раз слегка подбрасывает и ловит ноги.

9. И. п. — лежа лицом вниз, руки вдоль туловища; партнер, стоя в ногах, захватывает вас за голеностопные суставы: встряхивание и расслабление мышц ног так же, как и в предыдущем упражнении.

10. И. п. — стоя напротив партнёра на расстоянии вытянутой руки: расслабиться и «упасть» вперед. Партнёр руками останавливает «падение» и силой возвращает вас в и. п.

Упражнения на развитие выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Кроссы 3-6 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 сек. интервалы отдыха 15-30 сек.) Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг., интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде. Прыжки по лестнице.

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

Упражнения для развития гибкости. Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловищем, шпагат, полушпагат. «Мост» из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки мышц.

Тренировочный этап до двух лет (с 10 лет).

Упражнения для развития силы (взрывной). По программе для 10-12летних. Дополнительно упражнения со штангой весом до 60 % от максимального. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков камней с применением резиновых амортизаторов, эспандеров, и т.п. Бег вверх по лестнице.

Упражнения для развития быстроты. Увеличивается длина дистанций до 60-100 метров.

Упражнения на развитие выносливости. Дополнительно-дистанция кроссов увеличивается до 5-6 км. Число серий увеличивается до 2-3 (при серийном интервале тренировки), интервалы между сериями 10-15 минут.

Упражнения для развития ловкости. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолевающим фактором (сопротивление партнера). Преодоление полосы препятствий.

Упражнения для развития гибкости. Количество повторений рекомендуется увеличить.

Тренировочный этап свыше двух лет, этап спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства (с 13 лет).

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.

3.6.3. Содержание раздела изучение и совершенствование техники и тактики.

Табл.18

Содержание	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Техника	100	124	140	210	231	182
Тактика	42	83	93	140	231	274
ВСЕГО:	142	207	233	350	462	456

3.6.3.1. 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.

Этап начальной подготовки (с 8 лет).

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

Тренировочный этап до двух лет (с 10 лет).

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

Тренировочный этап свыше двух 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 свиппинг с определенной стороны камня.
- Слаженные действия всех игроков команды.

3.6.3.2. Тактика.

Этап начальной подготовки (с 8 лет).

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

Тренировочный этап до двух лет (с 10 лет).

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

- Знание всех правил и выполнение их.

Тренировочный этап свыше двух 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.

3.6.4. 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.

Табл.19

Содержание	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Развитие керлинга в России и за рубежом	1	1	1	1	0,5	0,5
Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	1	1	1	0,5	0,5
Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1	1	0,5	0,5	0,5

Врачебный контроль и самоконтроль.	1	2	2	2,5	3	4
Техника выезда из колодки, техника свиппинга.	1	2	2	0,5	0,5	0,5
Основы методики тренировки.	1	2	2	2	0,5	0,5
Психологическая и интеллектуальная подготовка.	1	1	1	3	3	3
Правила, организация и проведение соревнований по керлингу.	1	2	2	1	3	2
Спортивный инвентарь и оборудование.	1	2	2	0,5	0,5	0,5
Антидопинг	1	1	1	3	3	3
ВСЕГО:	10	15	15	15	15	15

Тематика теоретических занятий.

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 в колледже. 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 свиппинга (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». Традиции ККОР.

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.

3.6.5. Инструкторская и судейская практика.

Табл.20

Содержание	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Инструкторская практика	2	6	6	10	20	50
Судейская практика	1	4	9	24	25	40
ВСЕГО	3	10	15	34	45	90

3.6.5.1. Инструкторская практика.

Одной из задач программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать тренерскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера. Для этого во время подготовительной части тренировки (разминки) рационально привлекать лучших юных спортсменов к показу общеразвивающих и специальных упражнений.

Спортсмены должны овладеть принятой в «кёрлинге» терминологией, командным голосом для проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во

время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими воспитанниками, находить ошибки, анализировать технику.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа ССМ и ВСМ должны самостоятельно научиться составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминке, основной и заключительной частям; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки

3.6.5.2. Судейская практика.

На тренировочном этапе необходимо привлекать юных спортсменов к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание.

Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны принимать участие в судействе городских, областных соревнований в роли судьи, секретаря.

Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

3.6.6. Приёмные и переводные мероприятия.

Табл. 21

Содержание	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Приёмные мероприятия	2	2	1	-	-	-

Переводные мероприятия	1	4	7	8	10	10
ВСЕГО	3	6	8	8	10	10

3.6.6.1. Приёмные мероприятия (тестирование).

Тестирование по общефизической подготовке проводятся с целью выявления у поступающих физических (двигательных) способностей, необходимых для освоения программы спортивной подготовки по кёрлингу. Основной задачей тестирования является определение уровня физической подготовленности поступающих на спортивную подготовку

3.6.6.2. Переводные мероприятия (тестирование).

Тестирование по общефизической, специальной и технической подготовкам проводятся в целях контроля за состоянием развития важнейших физических качеств лиц проходящие спортивную подготовку. Основными задачами тестирования являются:

- а) Проведение и контроль за уровнем физической подготовленности лиц проходящих спортивную подготовку;
- б) Определение динамики прироста или снижения показателей физических качеств лиц проходящих спортивную подготовку и анализ освоения программы за истекший период.
- в) Оценка эффективности применяемых в ходе подготовки средств и методов;
- г) Рекомендация тренерам о внесении корректив в тренировочные планы, способствующие эффективной подготовке;
- д) Создание условий для объективной самооценки и самосовершенствования.

3.6.7. Участие в соревнованиях

Табл. 22

Содержание	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Участие в соревнованиях	3	9	37	72	109	170

Спортсмены, участвующие в спортивных соревнованиях, проходящих спортивную подготовку должны соответствовать:

- возрасту и полу участника положению (регламенту) о официальных спортивных соревнованиях и правилах вида спорта «кёрлинг»;
- уровню спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «кёрлинг»;

- выполнять план спортивной подготовки;
- проходить предварительный соревновательный отбор;
- иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены, направляются учреждением на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий данной Программы и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

3.6.8. Психологическая подготовка.

Табл. 23

Содержание	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Психологическая подготовка	-	-	10	12	16	50

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка является прежде всего воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый, сделать его свойством личности.

Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

3.6.9. Летние лагерные сборы и индивидуальная работа.

Табл. 24

Содержание	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Летние лагерные сборы	3	17	24	70	58	140
Индивидуальная работа	-	-	-	-	86	140
ВСЕГО	3	17	24	70	144	280

3.6.10. Медицинские обследования, восстановительные мероприятия.

Табл. 25

Содержание	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Медицинские обследования	-	-	10	10	20	30
Восстановительные мероприятия			10	10	20	30
ВСЕГО	-	-	20	20	40	60

3.6.10.1. Медицинские обследования.

Плановые медицинские осмотры 1 – 2 раза в год, углубленное медицинское обследование (УМО) – 2 раза в год, этапное комплексное обследование (ЭКО) – 3 – 4 раза в год, текущее обследование.

3.6.10. 1. Восстановительные мероприятия.

Обще развивающие упражнения, теплый душ, горячий душ, холодный душ, упражнения для глазодвигательных мышц, точечный массаж, психорегулирующая тренировка, хвойная ванна, биомеханическая стимуляция, общий восстановительный массаж, контрастный душ, баня (сауна), витаминизация.

3.7. Рекомендации по организации психологической подготовке.

Возрастает значение психологических факторов и, как следствие, психологической подготовки спортсменов к участию в соревнованиях. Разработка методов и приемов такой подготовки - одна из главных функций психологии спорта. Реализация этой функции предполагает:

- изучение закономерностей функционирования психики в условиях соревнований и разработка методов повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности;
- исследование психических состояний, развивающихся в предсоревновательных и соревновательных условиях;
- развитие психопрофилактики, формирование приемов и путей психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.

Деятельность практического психолога состоит в психологическом сопровождении подготовки спортсмена и спортивной деятельности и включает в себя направления:

1. Психодиагностика.
2. Психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации.
3. Психологическая подготовка.
4. Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена.

Психодиагностика в спорте - это использование методов психологии для оценки тех психических процессов, состояний и качеств спортсменов, от которых зависит успех деятельности. Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности, в частности:

- особенности проявления и развития психических процессов;
- психические состояния (актуальные и доминирующие);
- свойства личности;
- социально-психологические особенности деятельности.

Психодиагностика осуществляется с целью спортивного отбора, в тренировочном процессе и во время соревнований. Проводится она для того, чтобы в последующем сформулировать психолого-педагогические и психогигиенические рекомендации, спланировать и более эффективно осуществить систему воздействия на спортсмена. Нельзя забывать, что неправильно или плохо организованная психодиагностика может оказывать негативное влияние на изучаемого. Нередко только выделение спортсмена из группы для какого-то тестирования может вызвать ненужный ход мыслей и изменение его состояний. Рекомендации базируются только на знаниях условий деятельности, общих закономерностях проявления психики в этих условиях и индивидуально-психологических особенностях спортсменов.

В психологической подготовке спортсмена различают четыре вида:

- психологическая подготовка к продолжительному нагрузочному тренировочному процессу;

- общая психологическая подготовка к соревнованиям;
- специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию;
- коррекция психических состояний на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

Ситуативное управление состоянием и поведением спортсмена осуществляется в тех случаях, когда обнаружены недостатки в психологической подготовке и требуется срочное влияние на психическое состояние спортсмена.

При планировании психологической подготовки спортсмена, необходимо учитывать следующие направления:

Обучение спортсмена психической саморегуляции и активному вхождению в альтернативное состояние сознания (АСС).

- полная концентрация внимания на целевой установке (результате) в сочетании с диссоциацией с окружающей средой;
- изменение восприятия времени и пространства;
- снижение болевой чувствительности и снятие психологического барьера (трансформация оценки достижения цели);
- формирование моторно-психического образа реализации спортивного навыка;
- гармонизация биоэлектрической активности головного мозга и звеньев биоэнергетической системы организма (меридианных биологически активных точек).

Формирование эффективного тренировочного процесса и регуляции предстартовой подготовки спортсмена

- Моделирование психического состояния спортсмена в условиях реальной профессиональной деятельности;
- Выявление системных реакций на средовые воздействия, т.е. адаптация организма спортсмена к внешней среде;
- Определение показателей степени готовности спортсмена к условиям и обстоятельствам состязательного процесса.

Специальная психическая подготовка спортсмена

- формирование психической готовности к достижению высоких результатов;
- формирование актуальных мотивов и установок, мобилизующих на достижение цели;
- оперативная «настройка» к действию;
- регулирование психических состояний, обусловленных ожиданием ответственного соревнования;
- регуляция эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или тренировки;
- оптимизация восстановительных процессов и общего состояния спортсмена средствами «психорегулирующего» воздействия.

3.8. План применения восстановительных средств.

Табл. 26

Предназначение	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, игрой	Упражнения на растяжение	3 мин.
	Разминка	10-20 мин
	Массаж	5-15 мин
	Искусственная активизация мышц	Растирать массажным полотенцем
	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия, игры	Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин.
	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, игры	Восстановительные упражнения – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия, игры	Локальный массаж, душ контрастный	8-10 мин.
После соревнований, завершение сезона	Восстановительные сборы, работа по индивидуальным планам	
Реабилитация после травм	Физио процедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления, под наблюдением врача

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Средства общего воздействия (массажи, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

3.9. План антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия – это комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, через установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга, а так же ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий по плану, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил

Табл. 27

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1	Общие основы фармакологического обеспечения в спорте: <ul style="list-style-type: none"> • основы управления работоспособностью спортсмена; • характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике; • фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям. 	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	в течении года
2	Информирование спортсменов о запрещенных веществах		февраль
3	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)		апрель
4	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения		июнь
5	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		сентябрь
6	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	ноябрь

3.10. План инструкторской и судейской практики.

Табл. 28

Содержание	Этапы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап			
	До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет		
Инструкторская практика	Умение построить группу, четко отдавать рапорт, подавать основные команды для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; объяснить и подавать команды к исполнению и окончанию упражнения; уметь подметить и исправить основные ошибки, выполнять		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.	

	задания тренера в качестве помощника на тренировках.		
Судейская практика	Знать правила игры и основные методические положения судейства: выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и нарушений.	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.

4. Система контроля и зачетные требования.

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорт «кёрлинг».

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

При комплексном оценивании спортивной подготовленности кёрлингистов, необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность спортсмена (таблица 29).

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «кёрлинг».

Табл. 29

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

Критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

Табл.30

Развиваемое физическое качество	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег 60 м.		Бег 100 м.	
Выносливость	Бег 1000 м.		Бег 2000 м.	Бег 3000 м.
Скоростно - силовые	Подтягивание из виса на перекладине (<i>юноши</i>)			
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (<i>девушки</i>)			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу			
	Прыжок в длину с места			
	Подъем туловища лёжа на спине за 1 мин.			
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук		Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики	

		пальцев рук ниже уровня линии стоп
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

4.2. 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.

Результатом реализации программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных учений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «кёрлинга»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «кёрлинг»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных международных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- подтверждение высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности и демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

Цель контроля – сбор информации о соревновательной и тренировочной деятельности, анализ этой информации, обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы.

Виды контроля: оперативный; текущий; этапный.

Оперативный контроль – это контроль за оперативным состоянием спортсмена, в частности за готовностью выполнения очередной попытки, очередного упражнения.

Текущий контроль – это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

Этапный контроль – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или специально организованных условиях.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки.

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этап начальной подготовки

Табл.31

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 12,0 с)	Бег 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м. (не более 6 мин. 30 сек.)	Бег 1000 м. (не более 6 мин. 50 сек.)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 7 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	

Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Табл.32

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 10,8 с)	Бег 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м. (не более 6 мин. 10 сек.)	Бег 1000 м. (не более 6 мин. 30 сек.)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 18 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу касание пола пальцами рук (не менее 3 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Табл.33

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 14,3 с)	Бег 100 м (не более 17,6 с)
Выносливость	Бег 2000 м. (не более 8 мин. 50 сек.)	Бег 2000 м. (не более 11 мин.)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 21 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)

	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 40 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 30 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончиками пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 8 раз)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончиками пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 9 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
Спортивный разряд	«Кандидат в мастера спорта»	

Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего совершенствования спортивного мастерства

Табл.34

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы по общей физической, специальной физической подготовки		
Скоростные качества	Бег 100 м (не более 13,8 с)	Бег 100 м (не более 16,3 с)
Выносливость	Бег 3000 м. (не более 13 мин. 10 сек.)	Бег 2000 м. (не более 9 мин. 50 сек)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 13 раза)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 19 раза)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 24 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 45 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (не менее 40 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончиками пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 9 раз)	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончиками пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 11 раз)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	
Спортивный разряд	«Мастера спорта России»	

Таблицы оценок контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке
на спортивной подготовке по программе «кёрлинг».

Табл.35

№ п/п	Контрольно-переводных нормативов	НП - 1	НП - 2	НП - 3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ССМ	ВСМ
		Юноши									
1	Бег 60 м. с.	12,0	11,5	11,0	10,8	10,5	10	9,7	9,2	-	-
2	Бег 100 м. с.	-	-	-	-	-	-	-	-	14,3	13,8
3	Бег 1000 м. мин.	6,30	6,25	6,20	6,10	4,50	4,45	4,30	4,20		
4	Бег 2000 м. мин.	-	-	-	-	-	-	-	-	8,50	-
5	Бег 3000 м. мин.	-	-	-	-	-	-	-	-		13,10
6	Подтягивание на перекладине раз	2	2	3	4	6	7	8	9	10	13
7	Подтягивание на низкой перекладине раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа раз	9	10	12	14	16	17	19	20	21	24
9	Прыжки в длину с места см.	130			160	165	175	185	200	210	230
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. раз	-	-	-	20	25	30	35	38	40	45
11	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касания пола пальцами рук	Касания пола пальцами рук	Касания пола пальцами рук	Касания пола пальцами рук не менее 3 раз	Касания пола пальцами рук не менее 4 раз	Касания пола пальцами рук не менее 5 раз	Касания пола пальцами рук не менее 6 раз	Касания пола пальцами рук не менее 7 раз		
12	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз	-	-	-	-	-	-	-	-	Кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп не менее 8 см.	Кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп не менее 9 см.
13	Выполнение разрядов	без разрядов	без разрядов	без разрядов	без разрядов	без разрядов	III разряд	II разряд	I разряд	КМС	МС России

Табл.36

№ п/п	Контрольно-переводных нормативов	НП - 1	НП - 2	НП - 3	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ССМ	ВСМ
		девушки									
1	Бег 60 м. с.	12,9	12,3	11,7	11,2	10,9	10,4	10,1	9,6	-	-
2	Бег 100 м. с.	-	-	-	-	-	-	-	-	17,6	16,5
3	Бег 1000 м. мин.	6,50	6,45	6,40	6,30	5,10	5,05	4,50	4,40	-	-
4	Бег 2000 м. мин.	-	-	-	-	-	-	-	-	11,0	9,30
5	Бег 3000 м. мин.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Подтягивание на перекладине раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Подтягивание на низкой перекладине раз	7	7	8	11	13	15	16	17	18	19
8	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа раз	4	5	6	7	8	12	14	15	15	16
9	Прыжки в длину с места см.	125	130	135	140	145	155	165	170	175	185
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. раз	-	-	-	16	18	20	22	25	30	45
11	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касания пола пальцами рук	Касания пола пальцами рук	Касания пола пальцами рук	Касания пола пальцами рук не менее 3 раз	Касания пола пальцами рук не менее 4 раз	Касания пола пальцами рук не менее 5 раз	Касания пола пальцами рук не менее 6 раз	Касания пола пальцами рук не менее 7 раз		
12	Наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз	-	-	-	-	-	-	-	-	Кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп не менее 9 см.	Кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп не менее 11 см.
13	Выполнение разрядов	без разрядов	без разрядов	без разрядов	без разрядов	без разрядов	III разряд	II разряд	I разряд	КМС	МС России

Таблицы оценок контрольно-переводных нормативов по технической подготовке
на спортивной подготовке по программе «кёрлинг».

Табл.37

		ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ССМ	ВСМ
1	«Дро» - необходимо выполнить постановочный бросок в дом как можно ближе к центру (из 10 попыток) *Камень будет считаться поставленным при полном нахождении в нужной зоне	5 - зачетным считается попадание от 0 – 8 футов	5 - зачетным считается попадание от 0 – 8 футов	5 - зачетным считается попадание от 0 – 6 футов	5 - зачетным считается попадание от 0 – 6 футов	5 - зачетным считается попадание от 0 – 6 футов	5 – зачетным считается попадание от 0 – 4 футов	5 – зачетным считается попадание от 0 – 4 футов
2	«Центральный гард» - необходимо поставить гард на центральной линии перед домом (из 10 попыток) *камень должен быть поставлен только в Free Guard Zone	5 - зачётным будет считаться попадание перед домом на центральной линии, либо на расстоянии не более 1 камня вправо(влево) от линии.	5 - зачётным будет считаться попадание перед домом на центральной линии, либо на расстоянии не более 1 камня вправо(влево) от линии.	5 - зачётным будет считаться попадание перед домом на центральной линии, либо на расстоянии не более 0,5 камня вправо(влево) от линии.	5 - зачётным будет считаться попадание перед домом на центральной линии, либо на расстоянии не более 0,5 камня вправо(влево) от линии.	5 - зачётным будет считаться попадание перед домом на центральной линии, либо на расстоянии не более 0,5 камня вправо(влево) от линии.	5 - зачётным будет считаться попадание перед домом на центральной линии,	5 - зачётным будет считаться попадание перед домом на центральной линии,
3	«Тейк» - необходимо выполнить контактный бросок в стоящий в доме камень и выбить его за пределы дома *камни для выбивания располагаются на te-line в центре, справа на пересечении с 6 футовой зоной и с лева на пересечении с 8 футовой зоной. Выбивать камень можно любой. (из 10 попыток)							
4	«Свипинг» -корпус повернут к линии скольжения камня и немного наклонен вперед с упором на щетку – 1 балл; -ноги слегка согнуты в	Свободное перемещение в свипинге со скольжением, скользящей ногой вперед с антислайдером при положении не	Свободное перемещение в свипинге со скольжением, скользящей ногой вперед с антислайдером при положении не				Свободное перемещение при свипинге со скольжением в обе стороны – 1 балл	Свободное перемещение при свипинге со скольжением в обе стороны – 1 балл

	<p>колених – 0,5 балла; -правильный захват щётки – 0,5 балла; -диапазон перемещений трущей головки – 20-30 см, перемещения проводятся строго перед камнем – 1 балл; -обход неподвижно стоящих камней в процессе свипинга – 1 балл.</p>	скользящей ноги вперед	скользящей ноги вперед					
5	<p>«Боковой гард» - необходимо поставить гард перед камнем, стоящим в доме (камень в доме устанавливается на te-line на пересечении с 6 футовой зоной)</p>	-	-	Засчитанным будет считаться попадание перед камнем в Free Guard Zone так, чтобы камень в доме был полностью скрыт за гард, либо был виден не более, чем на 75%	Засчитанным будет считаться попаданием перед камнем Free Guard Zone так, чтобы камень в доме был либо полностью скрыт за гард, либо был виден не более чем на 50%	Засчитанным будет считаться попаданием перед камнем Free Guard Zone так, чтобы камень в доме был либо полностью скрыт за гард, либо был виден не более чем на 50%	Засчитанным будет считаться попаданием перед камнем Free Guard Zone так, чтобы камень в доме был полностью скрыт за гард.	Засчитанным будет считаться попаданием перед камнем Free Guard Zone так, чтобы камень в доме был полностью скрыт за гард.
6	<p>«Постановка за гард» - необходимо выполнить постановку камня в дом за центральный гард</p>	-	-	Засчитанным будет считаться попадания камня в дом так, чтобы камень был либо полностью скрыт за гард, либо был виден не более, чем на 50%	Засчитанным будет считаться попадания камня в дом так, чтобы камень был либо полностью скрыт за гард, либо был виден не более, чем на 50%	Засчитанным будет считаться попадания камня в дом так, чтобы камень был либо полностью скрыт за гард, либо был виден не более, чем на 50%	Засчитанным будет считаться попадания камня в дом так, чтобы камень был полностью скрыт за гард.	Засчитанным будет считаться попадания камня в дом так, чтобы камень был полностью скрыт за гард.

Методические указания к проведению контрольных упражнений (тестов).

1. Бег на 60 м, выполняется с низкого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание в висе (юноши). выполняется максимальное количество раз хватом сверху, И.п.: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч,, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Занимающийся подтягивается так, чтобы подбородок пересёк верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с И.п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махом ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с И.п.;
- 4) разновременное сгибание рук.

3. Подтягивание из вися на низкой перекладине (девушки). Из И.п. вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч , голова, туловище и ноги составляют правильную линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 110 см.

Для того, чтобы занять И.п., занимающийся подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги занимающегося. После этого занимающийся выпрямляет руки и занимает И.п.. Из И.п. занимающийся подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с И.п., продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи

Ошибки:

- 1) Подтягивание с рывками или с прогибанием туловища ;
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) Отсутствие фиксации 0,5 с И.п.;
- 4) разновременное сгибание рук.

4. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Из И.п. лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в

«замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Занимающийся выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бёдер (коленей), с последующим возвратом в И.п.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и колени. Затем участники меняются.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) Отсутствие касания лопатками мата;
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) Смещение тела.

5. Прыжок в длину с места. Из И.П. ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толканием двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего.

Занимающемуся предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию измерения;
- 2) Выполнение отталкивание с предварительного подскока;
- 3) Отталкивание ногами одновременно.

6. Сгибание разгибание руг в упоре лежа на полу. Тестирование сгибания разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без неё.

Из И.п. упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в И.п. и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с И.п.;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

б) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов:

7. Наклон вперед из положения стоя (на скамейке, туиба) с выпрямленными ногами на полу касание пола пальцами рук (кисти рук тянутся вниз, кончиками пальцев рук, ниже уровня линии стоп). Из И.п. стоя на полу или гимнастической скамье (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу, занимающийся по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течении 2 с.

Ошибки:

- 1) Сгибание ног в коленях;
- 2) Фиксация результатов пальцами одной руки;
- 3) Отсутствие фиксации результата в течении 2 с.

8. Бег 1 км., 2 км., 3 км., выполняется на беговой дорожке стадиона. Старт - отдельно для девушек и юношей.

4.4. Методы и организация медико-биологического обследования.

Цель медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям.

Задачами медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, являются:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня физической активности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях физической культурой и спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся медицинскими противопоказаниями к занятиям физической культурой и спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом физической культуры и спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий физической культурой и спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Медицинский осмотр лица, желающего пройти спортивную подготовку, проводится по программам углубленных медицинских обследований, включая порядок медицинского осмотра, в соответствии с этапом спортивной подготовки, на которое зачисляется.

По результатам проведенного медицинского осмотра лица, желающего

пройти спортивную подготовку, определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), участие в массовых спортивных соревнованиях, занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки без ограничений;

2 группа - возможны занятия физической культурой (в том числе в организациях), занятия спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в массовых спортивных соревнованиях;

3 группа - возможны только занятия физической культурой (в том числе в организациях) со значительными ограничениями физических нагрузок;

4 группа - возможны только занятия лечебной физической культурой.

В случае выявления в ходе медицинского осмотра клинических симптомов и синдромов заболеваний (состояний), являющихся медицинскими противопоказаниями к прохождению спортивной подготовки, проводятся дополнительные осмотры врачей-специалистов, лабораторные, функциональные и иные методы исследования

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки со сроком действия не более 1 года в соответствии с приказом.

Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр.

**Программы
углубленного медицинского обследования (УМО) лиц,
занимающихся спортом, на различных этапах подготовки.**

Табл. 38

Категория контингента	Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Лица, занимающиеся спортом на спортивно-оздоровительном этапе	1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Врач по спортивной медицине/врач по лечебной физкультуре	Клинический анализ крови Клинический анализ мочи Антропометрия Электрокардиография (далее - ЭКГ) Эхокардиографическое исследование (далее - ЭхоКГ)	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования
Лица, занимающиеся спортом на этапе начальной подготовки	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспаратаминотрансферазу (АСТ), щелочную	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов,

		Кардиолог Гинеколог Врач по спортивной медицине	фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), глюкозу, холестерин, триглицериды). Клинический анализ мочи Антропометрия Функциональные пробы Определение общей физической работоспособности ЭКГ ЭхоКГ Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год)	функционально- диагностические и лабораторные исследования
Лица, занимающиеся спортом на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Врач по спортивной медицине	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая кортизол, тестостерон, трийодтиронин Т3 общий, тироксин Т4 общий, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК); глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, железо) Клинический анализ мочи Антропометрия ЭКГ ЭКГ с нагрузкой ЭхоКГ Спирография Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) Ультразвуковое исследование (далее - УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы Определение физической работоспособности при тестировании на велозргометре (тест PWC170) или беговой дорожке или с использованием Гарвардского степ-теста	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей- специалистов, функционально- диагностические и лабораторные исследования
Лица, занимающиеся спортом	1 раз в 6 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед	Клинический анализ крови Биохимический анализ крови (включая кортизол,	По медицинским показаниям проводятся

<p>на этапе совершенствования спортивного мастерства</p>		<p>Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог Уролог Дерматовенеролог Стоматолог Психолог Врач по спортивной медицине</p>	<p>тестостерон, трийодтиронин Т3 общий, тироксин Т4 общий, тиреотропный гормон (ТТГ); аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК); глюкозу, холестерин, триглицериды, фосфор, натрий, кальций, калий, магний, хлориды, железо) Анализ крови на ВИЧ, вирусные гепатиты, сифилис Клинический анализ мочи Антропометрия ЭКГ ЭхоКГ Спирография Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год) УЗИ органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы Тестирование физической работоспособности и толерантности к физической нагрузке: велоэргометрия или тредмил-тест с субмаксимальной (PWC170) или максимальной (до отказа от работы) нагрузками, в том числе с проведением газоанализа: до отказа от работы - для циклических видов спорта и спортивных игр; PWC170 - для спортивных единоборств, скоростно-силовых и сложно-координационных видов спорта Исследование психоэмоционального статуса</p>	<p>дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования</p>
--	--	--	--	---

5. Перечень информационного обеспечения.

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.01.2018 № 22 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг»;
5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 года п 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, занимающихся физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
6. «Керлинг. Организация и судейство соревнований. Правила игры» К.Ю. Задворнов, Издательство «Физкультура и спорт» Москва, 2006 год.
7. «Сборник тактических задач по керлингу» К.Ю. Задворнов, Издательство «Физкультура и спорт» Москва, 2008 год.
8. «Современные подходы в подготовке керлингиста высокой квалификации» Единый отраслевой аналитический центр, Издательство «ТВТ Диви-зион», Москва, 2011 год.
9. Всемирный антидопинговый кодекс 2015. Перевод с английского: А.А. Анцелиович, А.А. Деревоедов (НП «РУСАДА»), Издательство «Альтиора – живые краски», Минск, 2014.

Интернет ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (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. Международная федерация бобслея и скелетона (FIBT)

(<http://www.bobsleigh.com/>)

7. Федерация керлинга России (<http://www.curling.ru/>)

8. Международная федерация керлинга (<http://www.worldcurling.org/>)

6. План физкультурных и спортивных мероприятий.

Спортсмены этапов начальной подготовки имеют право выступать в контрольных соревнованиях для выполнения спортивного разряда, в зависимости от показанного результата. Они имеют возможность выступать на Первенствах Красноярского края согласно своей возрастной категории.

Спортсмены тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства выступают на соревнованиях всех категорий, но при условии достижения 14-и лет и в зависимости от имеющегося спортивного разряда или звания.

Наименование мероприятия	Возрастная группа
Первенство «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова»	Юноши и девушки до 17-и Юноши и девушки до 19-и лет
Первенство муниципального образования (керлинг муж., жен.)	Юноши и девушки до 17-и Юноши и девушки до 19-и лет Юниоры и юниорки до 22-х лет
Чемпионат и первенство Омской области (муж., жен., микс, микс дабл)	Мужчины, женщины
Первенство Сибирского федерального округа (муж., жен., микс, микс дабл)	Мужчины, женщины
Чемпионат Сибирского федерального округа (муж., жен., микс, микс дабл)	Мужчины, женщины
Межрегиональные турниры по кёрлингу	Юниоры, юниорки Мужчины, женщины
Первенство России	Юноши и девушки до 17-и Юноши и девушки до 19-и лет Юниоры и юниорки до 22-х лет
Спартакиада учащихся России	Юноши и девушки старшего возраста
Спартакиада молодежи России	Юниоры, юниорки
Чемпионат России (муж., жен., микс, микст дабл)	Мужчины, женщины
Этапы Кубка России	Мужчины, женщины
Кубок федерации кёрлинга Российской Федерации	Мужчины, женщины
Финал Кубка России	Мужчины, женщины
Универсиада	Юниоры, юниорки
Первенство Мира	Юниоры, юниорки
Этапы Кубка Мира	Мужчины, женщины
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины
Чемпионат Мира	Мужчины, женщины
Олимпийские игры	Мужчины, женщины