

**Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы»
Департамента спорта города Москвы**

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом ГБУ «СШОР «Воробьевы горы»
Москомспорта
№ 346-3/01-04а от 23.11.2018 г.

КЁРЛИНГ
Программа спортивной подготовки
по виду спорта
кёрлинг

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта кёрлинг, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. N 22

Срок реализации программы 2018-2022

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----------|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ | 4 |
| 2.1 Структура годичного цикла | 9 |
| 2.2 Организация и участие в тренировочных мероприятиях | 11 |
| 2.3 Система контроля и зачетные требования для перевода спортсменов на последующий этап подготовки | 13 |
| 2.4 Материально-техническая база и обеспечение | 18 |
| 2.5 Медико-биологический контроль | 21 |
| 2.6 Психологическая подготовка | 21 |
| 2.7 Восстановительные и профилактические мероприятия | 23 |
| 2.8 Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку | 25 |
| 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ | 25 |
| 3.1 Организационно-методические указания | 26 |
| 3.2 Антидопинговые мероприятия | 31 |
| 3.3 Инструкторская и судейская практика | 32 |
| 3.4 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий | 33 |
| 4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ | 33 |
| МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА | 40 |
| ИНТЕРНЕТ- РЕСУРСЫ | |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Департамента физической спорта города Москвы (далее – Учреждение) осуществляет спортивную подготовку спортсменов

Кёрлинг (англ. *curling*, от гэльск. *cuirg*) — командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). В каждой команде по четыре игрока. Площадка для игры в керлинг 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.

Для занятий кёрлингистов необходимы специальные ботинки с антислайдером и щётка для кёрлинга. Кёрлинг признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта в 1991 году.

Дисциплины в кёрлинге: кёрлинг, кёрлинг-микст, кёрлинг - дабл микст.

Кёрлинг является олимпийским видом спорта, во Всероссийском реестре видов спорта зарегистрирован под № 0450003611Я.

Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки (далее – Программа).

Целью Учреждения является подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Учреждением реализуется программа спортивной подготовки по конькобежному спорту (дисциплина шорт-трек) на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства.

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на средства бюджета города Москвы в соответствии с Государственным заданием, на реализацию которого выделяются финансовые средства в виде субсидии. Также Учреждением могут привлекаться внебюджетные средства в соответствии с законодательством Российской Федерации. На приобретение спортивного инвентаря и оборудования ежегодно выделяется целевая субсидия.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Тренировочные занятия на всех этапах подготовки проводятся согласно программе спортивной подготовки в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Таблица 1 содержит нормативные требования, характеризующие продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления спортсменов на этапы подготовки и минимальное количество спортсменов, занимающихся в группе на каждом этапе подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются занимающиеся общеобразовательных школ, желающие заняться спортом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра. На этом этапе осуществляется укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, направленное развитие основных двигательных качеств. Обучение основным правилам игры в керлинг, ознакомление с основами правил тактики игры, ознакомление с основными техническими приемами и основными терминами.

Тренировочный этап. Коллектив формируется на конкурсной основе, из здоровых и практически здоровых юношей и девушек, прошедших необходимую подготовку в течение 1 года и более, и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

В тренировочный этап 1-2 годов обучения формируется всесторонняя физическая подготовленность, направленное развитие основных двигательных качеств, совершенствование техники и тактики игры, изучение правил игры, умение решать тактические задачи с командой, выполнение заданных команд.

В тренировочный этап 3-5 годов обучения производится совершенствование физической подготовленности, направленной на развитие специальных двигательных качеств, совершенствование техники катания, приобретение группового опыта, повышения уровня теоретических и тактических знаний.

Из выполнивших первый разряд или кандидата в мастера спорта формируются группы, спортивного совершенствования.

На этапе спортивного совершенствования 1-2 года обучения, производится специализированная подготовка перспективных спортсменов в целях достижения ими стабильных результатов, позволяющих войти в составы сборных команд Москвы и России.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта кёрлинг

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (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 |

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по плаванию

В зависимости от этапа подготовки соотношение объемов спортивной подготовки распределяется по годам с учетом возраста, пола и подготовленности спортсмена (таблица 2).

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта кёрлинг

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------|--|---------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | 1 год | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х 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 | 29-24 | 20-23 |
| Техническая подготовка (%) | 40-42 | 38-42 | 36-40 | 35-39 | 35-39 | 25-28 |

| | | | | | | |
|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 12-14 | 16-20 | 17-21 | 20-24 | 24-28 | 34-37 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%) | 1-3 | 2-6 | 5-9 | 7-11 | 8-12 | 9-12 |

Режимы тренировочной работы

Таблица 3

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|------------|--|---------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х 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 |

Режимы тренировочной работы в Учреждении разработаны для каждого этапа подготовки (по годам) и служат для реализации задач, определенных для каждого этапа подготовки.

Задачи этапа начальной подготовки

1. Проведение начального отбора занимающихся.
2. Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие личности, физических способностей, укрепление здоровья.
4. Развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и др.
5. Освоение технико-тактических действий в условиях тренировочной работы и соревнований.
6. Освоение навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами проведения соревнований.

Задачи тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

1. Повышение общей физической подготовленности (силы, гибкости, спортивно-силовых показателей).
2. Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.
3. Разносторонняя физическая подготовка.
4. Повышение уровня функциональных возможностей.
5. Включение средств специальной физической подготовки.
6. Расширение арсенала тактических вариантов ведения борьбы в забеге.
7. Совершенствование выполнения технических элементов.
8. Повышение уровня специальной физической работоспособности.
9. Развитие специальных физических качеств.
10. Улучшение спортивных результатов.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства

1. Специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.
2. Дальнейшее повышение объема специальных тренировочных нагрузок.
3. Увеличение количества соревнований различного уровня.
4. Проведение восстановительных мероприятий.
5. Осуществление постоянного медико-биологического контроля за состоянием здоровья спортсменов.
6. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
7. Достижение спортивных результатов КМС и МСМК.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства

1. Достижение спортсменами результатов уровня спортивных сборных команд города Москвы и Российской Федерации.
2. Сохранение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.
3. Выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки.

Требования к этапам спортивной подготовки

| Этапы спортивной подготовки | Год подготовки | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальное число спортсменов в группе | Максимальное количество тренировочных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года |
|--|----------------|---|--|--|---|
| Этап начальной подготовки | до 1 года | 8 | 10 | 6 | Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП |
| | свыше 1 года | | 10 | 9 | Выполнение спортивного разряда и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Участие во внутришкольных, городских соревнованиях |
| Тренировочный этап/этап спортивной специализации | до 2-х лет | 10 | 8 | 12 | Выполнение разряда и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Участие в городских, всероссийских, международных соревнованиях. |
| | свыше 2-х лет | | 8 | 18 | |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | весь период | 14 | 4 | 224 | Выполнение разряда и контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Положительная динамика спортивных результатов. Участие в городских, всероссийских, международных соревнованиях. |
| Этап высшего спортивного мастерства | весь период | 16 | 2 | 32 | Положительная динамика спортивных результатов. Участие в городских, всероссийских, международных соревнованиях. Спортивное звание МС, МСМК. |

2.1. Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам прохождения спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные), система которых для каждого этапа подготовки формируется на основании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы. Начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки распределяются на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. Специально-подготовительного - повышение специальной работоспособности, где большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Основной задачей соревновательного **периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и строится в зависимости от функционального состояния спортсмена, уровня его подготовленности, устойчивости соревновательной техники, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Основная задача переходного **периода** - поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности к началу очередного макроцикла.

Структура тренировочного процесса может быть представлена как последовательность мезоциклов (средних циклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Тип мезоциклов определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются втягивающие, базовые и соревновательные.

Со **втягивающего мезоцикла** начинается годичный макроцикл. Основной его задачей является постепенное подведение пловцов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путём применения общеподготовительных упражнений. Проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия.

В **базовых мезоциклах** основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарным

планом соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется по микроциклам.

Макроцикл состоит из мезоциклов следующей направленности:

1. Втягивающий мезоцикл — 2-4 недели;
2. Аэробный мезоцикл — 2-3 недели;
3. Компенсаторный-тестовый микроцикл — 4-7 дней;
4. Аэробный-силовой мезоцикл — 2-3 недели;
5. Компенсаторно-тестовый микроцикл — 4-7 дней;
6. Мезоцикл концентрации нагрузки (подготовка основной дистанции) — 2-3 дня;
7. Соревновательный мезоцикл — 3 недели и более;

Главные старты не ранее, чем через 14 дней после мезоцикла концентрации нагрузки.

На период прохождения спортивной подготовки в группах ЭССМ и ЭВСМ составляются индивидуальные планы, в которых определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха. В годовых планах, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Основные разделы спортивной подготовки по керлингу, представленные в таблице 5, распределяются в соответствии с этапом подготовки, и задачами, определенными Программой для этапов подготовки.

Таблица 5

| Разделы подготовки | ЭНП | | | ТЭ (ЭСС) | | | | ЭССМ | | | ЭВСМ |
|-----------------------------------|----------|---------|---------|------------|---------|---------|---------|-----------|---------|---------|-----------|
| | 1-й год | 2-й год | 3-й год | до 2-х лет | 3-й год | 4-й год | 5-й год | 1-й год | 2-й год | 3-й год | |
| Возраст занимающихся | от 8 лет | | | от 10 лет | | | | от 14 лет | | | от 16 лет |
| Общая физическая подготовка | 240 | 310 | 310 | 385 | 400 | 440 | 485 | 584 | 620 | 650 | 800 |
| Специальная физическая подготовка | 16 | 34 | 34 | 110 | 160 | 190 | 210 | 270 | 509 | 320 | 344 |
| Технико-тактическая подготовка | 44 | 100 | 100 | 170 | 180 | 210 | 240 | 270 | 300 | 340 | 374 |
| Теоретическая подготовка | 6 | 12 | 12 | 21 | 26 | 26 | 26 | 28 | 28 | 28 | 28 |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Контрольно-переводные нормативы | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Контрольные соревнования | 3 | 8 | 8 | 10 | 12 | 16 | 25 | 40 | 46 | 49 | 49 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 20 | 20 | 20 | 20 | 27 | 28 | 28 |
| Восстановительные мероприятия | - | - | - | 28 | 30 | 30 | 30 | 30 | 35 | 35 | 35 |
| Медицинское обследование; кол-во | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Бег на коньках, км | 300 | 370 | 370 | 450 | 515 | 1100 | 1200 | 1290 | 1350 | 1450 | 1650 |
| | 312 | 468 | 468 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | 1456 | 1664 |

В процессе многолетней подготовки необходимо соблюдать основные принципы спортивной подготовки.

Принцип *непрерывности процесса спортивной подготовки*, состоящий:

- в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;

- в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок);

Принцип *системного чередования нагрузок и отдыха*. Оперируя различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип *постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* обуславливает систематическое повышение требований к проявлению двигательных и психических функций, повышение сложности заданий и увеличения нагрузок.

2.2. Организация и участие в тренировочных мероприятиях

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства, проводятся тренировочные мероприятия в пределах выделенной субсидии по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач спортивной подготовки в соответствии с перечнем тренировочных сборов согласно таблице 6.

Персональный состав участников тренировочных мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем Учреждения по решению тренерского совета. Выезды на тренировочные мероприятия осуществляются в соответствии с Календарным планом.

Перечень тренировочных сборов

| № | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | | Оптимальное число участников сбора |
|---|---|---|---|--|---------------------------|------------------------------------|
| | | Этап высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки | |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные сборы по подготовке к Всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - | По решению тренерского совета |
| 1.2. | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям города Москвы | 14 | 14 | 14 | - | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 18 | 14 | - | По решению тренерского совета |

Участие в соревнованиях

Спортсмены Учреждения принимают участие в спортивных соревнованиях по керлингу в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы, ежегодно утверждаемым Москомспортом согласно положениям (регламентам), утверждаемым организациями, проводящими соревнования с учетом возраста, уровня спортивной подготовленности, отсутствия медицинских противопоказаний.

Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организации, проводящей соревнования, и (или) размещенный на официальном сайте Федерации керлинга России (его регионального отделения).

**Планируемые показатели
соревновательной деятельности по виду спорта кёрлинг**

| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|-------------------|------------------------------------|------------|--|---------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До 2-х лет | Свыше 2-х лет | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Отборочные | - | - | 1 | 3 | 4 | 5 |
| Основные | - | 1 | 3 | 5 | 6 | 12 |
| Всего за год | 1 | 2 | 5 | 10 | 12 | 20 |

2.3. Система контроля и зачетные требования для перевода спортсменов на последующий этап подготовки

Для контроля динамики физической подготовленности спортсмена в процесс осуществления спортивной подготовки и перевода с этапа на этап проводятся контрольные и контрольно-переводные испытания (тестирование). Тестирование занимающихся проводится два раза в год в соответствии с требованиями, установленными Государственным заданием.

Перевод спортсменов на последующий этап спортивной подготовки осуществляется приказом директора спортивной школы на основании решения тренерского совета, с учетом стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической подготовке, предусмотренных программой подготовки, результатам участия в соревнованиях, выполнению спортивного разряда в соответствии с нормативными требованиями Единой всероссийской спортивной классификации для возрастной группы и этапа спортивной подготовки.

Контрольно-переводные и приемные нормативы для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки

В тренировочном процессе многолетней подготовки спортсменов важная роль отводится системе контроля и зачетным требованиям.

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| | Юноши | Девушки |
| 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 с) | Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с) |
| Скоростно-силовые качества | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раза) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз) |
| | 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 | Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук) | Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка | Обязательная техническая подготовка |

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы в тренировочном этапе

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|--|
| | Юноши | Девушки |
| 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 из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| | 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) |
| | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 20 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 18 раз) |
| | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| Гибкость | Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 3 см) | Наклоны вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 3 см) |

| | | |
|------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка | Обязательная техническая подготовка |
|------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|

Таблица 10

**Нормативы общей физической и специальной подготовки
для зачисления в группы на этапе спортивного совершенствования
спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| 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 из виса на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 18 раз) |
| | 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) |
| Гибкость | Наклоны вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 8 см) | Наклоны вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 9 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка | Обязательная техническая подготовка |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

Таблица 11

**Нормативы общей физической и специальной подготовки
для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| 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 из виса на перекладине (не менее 13 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 19 раз) |

| | | |
|------------------------|---|--|
| | | 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 лежа на спине за 1 мин (не менее 45 раз) | Подъем туловища лежа на спине за 1 мин (не менее 40 раз) |
| Гибкость | Наклоны вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 9 см) | Наклоны вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 11 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая подготовка | Обязательная техническая подготовка |
| Спортивный разряд | Мастер спорта России, международного класса | мастер спорта России |

Таблица 12

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

| 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

Спортсмен переводится на этап совершенствования спортивного мастерства при условии выполнения всех нормативов по ОФП, СФП и спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (КМС). На данном этапе спортсмен находится не более трёх лет при условии положительной динамики спортивных результатов.

При выполнении спортивного звания «Мастер спорта» спортсмен переводится на этап высшего спортивного мастерства и находится на данном

этапе весь период при условии положительной динамики спортивных результатов.

Методические рекомендации по проведению контрольно-переводных и приемных испытаний (тестирования)

Приемные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки 1-года проводятся при конкурсном отборе. Прием на этап начальной подготовки 2-го и 3-го года, тренировочный этап и перевод по годам подготовки осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а так же при условии выполнения разряда соответствующего данному этапу. На этапе спортивного совершенствования добавляются требования по спортивной подготовленности.

Перед тестированием в обязательном порядке проводится разминка.

Тестирование представляет собой комплекс контрольных упражнений по ОФП и включает следующие тесты:

- **БЕГ НА 60 м.** На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 60 м линию финиша. Участникам дается задание пробежать всю дистанцию, не замедляя движения, с максимальной возможной скоростью.

- **ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА.** Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – стопы параллельно у стартовой линии. Прыжок выполняется одновременным толчком двух ног вперед (возможны маховые движения рук) с приземлением одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по крайней точке касания ног, расположенной ближе к стартовой линии (не допускается касание поля руками позади ног). Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в сантиметрах. В протоколе записывается лучший результат.

- **ПОДЪЁМ ТУЛОВИЩА (УПРАЖНЕНИЕ НА «ПРЕСС»).** Упражнение выполняется из исходного положения: лёжа на горизонтальной поверхности, руки в замок за головой, локти в стороны. Испытуемый поднимается из исходного положения в положение сидя, спина прямая, затем опускается обратно в исходное положение. Положение рук при выполнении упражнения не меняется. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

При приеме на спортивную подготовку спортсменов, ранее проходивших спортивную подготовку по шорт-треку в других учреждениях, учитываются возраст спортсмена, результаты сдачи тестовых испытаний, предусмотренных для этапа подготовки, наличие спортивного разряда.

Прием впервые

Отбор детей в Учреждение для осуществления спортивной подготовки по шорт-треку проводится в соответствии с Правилами приема и регистрации

заявлений в Государственные учреждения города Москвы для предоставления услуг по спортивной подготовке по керлингу на этапе начальной подготовки по результатам успешной сдачи вступительных испытаний, предусмотренных Программой и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий шорт-треком.

Отбор проводится комиссией по графику, утвержденному директором Учреждения на количество мест, предусмотренных Государственным заданием. Зачисление производится приказом Учреждения по результатам проведенного отбора на основании заключенного договора о прохождении спортивной подготовки.

2.4. Материально-техническая база и обеспечение

При проведении тренировочных занятий и участия в соревнованиях по керлингу предъявляются определенные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивный снаряд «Камень» должен быть весом 19,96 кг, и изготовлен из гранита: «Ailsa Craig». У керлингистов должна быть специальная керлинговая обувь, обеспечивающая скольжение и передвижение по площадке; керлинговая щетка (curling brush, curling broom); подставка для скольжения при выполнении броска; спортивный костюм; спортивные перчатки или варежки; секундомер ручной электронный. В качестве дополнительного инвентаря в керлинге используются: приспособление для дистанционного удержания керлинговского камня; приспособление для опоры выполнения броска-стабилизатор; чехол для хранения щеток, на каждой дорожке должны быть установлены колодки для отталкивания спортсменов.

Для подготовки льда используется специальное оборудование: специальная машина для заливки льда, лейка со спец. насадками, различные скребки и щетки.

Ежегодно Учреждением приобретается необходимый спортивный инвентарь, оборудование, спортивная экипировка для спортсменов-членов сборных команд Учреждения разных возрастных категорий в пределах выделяемой Москомспортом на эти цели целевой субсидии. Для реализации спортивной подготовки в Учреждении используется следующий спортивный инвентарь, оборудование и экипировка.

Таблица 13

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по керлингу

| № | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Кол-во изделий |
|---|---|-------------------|----------------|
| 1 | Камень для вида спорта керлинг | Штук | 16 |
| 2 | Колодка для отталкивания | Штук | 4 |
| 3 | Комбайн для подготовки поверхности ледовой площадки | Штук | 1 |
| 4 | Лейка для нанесения «пейбла» (ледовых | Штук | 1 |

| | | | |
|----|---|----------|---|
| | бугорков») | | |
| 5 | Разметка для ледовой площадки для вида спорта керлинг | Комплект | 1 |
| 6 | Сменная насадка на лейку для нанесения «пейбла» (ледовых бугорков») | Штук | 3 |
| 7 | Сменное лезвие для комбайна для подготовки поверхности ледовой площадки для вида спорта керлинг | Штук | 2 |
| 8 | Табло счета | Штук | 1 |
| 9 | Устройство для выравнивания «пейбла» («ниппер») | Штук | 1 |
| 10 | Циркуль судейский (измерительный) для определения положения камня для вида спорта керлинг | Штук | 1 |
| 11 | Циркуль-эталон для определения положения камня для вида спорта керлинг | Штук | 1 |
| 12 | Щетка для вида спорта керлинг | Штук | 8 |

Спортсменам - членам сборных команд учреждения, принимающим участие в официальных спортивных соревнованиях, выдается экипировка, начиная с тренировочного этапа подготовки (таблица 18).

Спортивная экипировка, инвентарь, необходимая для прохождения спортивной подготовки по кёрлингу

| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная 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 щетку 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 щетки для вида спорта «кёрлинг» | Штук | На занимающегося | - | - | 4 | 1 | 12 | 1 | 40 | 1 |
| 4. | Щетка для вида спорта «кёрлинг» | Штук | На занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |

2.5. Медицинское обеспечение

В Учреждении имеется оборудованный в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428) медицинский кабинет. Медицинское сопровождение спортсменов осуществляют штатные медицинские работники согласно расписания занятий.

Два раза в год по утвержденному графику Учреждением организуется проведение углубленного медицинского обследования спортсменов групп этапа начальной подготовки, тренировочного этапа, этапа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства по договору с учреждениями здравоохранения, имеющими медицинскую лицензию.

2.6. Психологическая подготовка

Керлинг способствует формированию таких личностных качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость, решительность, воля и психическая устойчивость.

На этапах начальной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, чувства времени, лед, камень, щетка, скорости движения и прилагаемых усилий.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена. Для этого на каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты и не должны занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований; умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их; повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть, развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания; совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; вооружению спортсмена способами

сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

- приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

- овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

- создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- определение оптимального варианта действий в соревновании;

- освоение способов настройки перед стартом;

- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентации, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентации спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер исходит из педагогической необходимости удовлетворить: а) эмоциональность психических состояний спортсмена; б) гностический интерес (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»); в)

когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предлагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы — от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой идейно-воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

2.7. Восстановительные и профилактические мероприятия

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Необходимо следить за полноценным и своевременным питанием, проводить закаливание.

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня. Душ используется после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды. Наиболее благоприятное положение — сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить несложные приемы самомассажа (тех групп мышц рук, плечевого пояса, спины, груди и ног, которые наиболее устали).

Теплая ванна (температура воды 38-42°) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду рекомендуется добавлять восстановительные экстракты. Напри мер, на обычную домашнюю ванну добавляется 2 столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне — 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать за 30 минут до сна (температура воды 35-39°).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в

ванне 35-39°, напор струи подбирается индивидуально.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен сразу после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После больших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка. Со став одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно индийский черный байховый), 200 г глюкозы (в порошке), 300-400 миллиграммов аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку Рингер-Локкс). Восстановительные коктейли,

некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением.

Гигиенические средства восстановления. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов (тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде). Рациональный режим дня. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям. Сбалансированное трех-четырёхразовое питание по схеме: завтрак — 20-25%, обед — 40-45%, полдник — 10%, ужин — 20-30% суточного рациона. Удобная одежда и обувь, отвечающая гигиеническим требованиям.

Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе. В таблице 35 представлена примерная схема использования дополнительных средств восстановления.

2.8. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

В Учреждении уровень квалификации тренерского состава, осуществляющего спортивную подготовку со спортсменами, соответствует требованиям, определенным профессиональным стандартом «Тренер» (утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 07 апреля 2014 г. № 193н):

- на этапе начальной подготовки обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы по специальности. Рекомендуется прохождение специальных курсов повышения квалификации при проведении занятий с детьми дошкольного возраста (4-6 лет);

- на тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования в области физической культуры и спорта, и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязательное наличие высшего профессионального образования – программы бакалавриата в области физической культуры и спорта, и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс. Она рассчитана на многолетнюю спортивную подготовку, включая уровень высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку спортсменов – кёрлингистов высокой квалификации, резерва сборных команд города Москвы и Российской Федерации.

Программа спортивной подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается объем СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается объем ОФП;
- совершенствование спортивной техники;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки спортсменов;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление развития физических качеств спортсменов на всех этапах

многолетней подготовки в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства за весь период спортивной подготовки.

3.1. Организационно-методические указания

Подготовка высококвалифицированных керлингистов во многом представляется рациональным отбором наиболее одаренных детей.

В спортивную школу целесообразно принимать всех желающих, имеющих допуск врача. В дальнейшем, в ходе занятий по общефизической подготовке, которые в осенний период, как правило, проходят на открытых спортивных площадках, и, следовательно, не лимитируют количества занимающихся, осуществляется отбор учащихся.

Основными критериями при этом являются: способности к занятиям керлингом, состояние здоровья (определяемое по результатам медицинского обследования), трудолюбие, дисциплинированность, физические данные.

Организация тренировочного процесса должна осуществляться в соответствии с современными методами тренировки, неотъемлемой частью которых является освоение высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными обязанностями спортсменов, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его усвоению.

Знания в теоретической подготовке могут проходить, как часть комплексного урока и как самостоятельный урок. На теоретических занятиях следует применять наглядные пособия. Целесообразно проводить просмотры и разборы тренировочных занятий и игр команд более высоких по классу. В конце занятий занимающимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения.

Практический материал программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, и при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться физической подготовке.

В процессе многолетней тренировки керлингистов необходимо учитывать закономерности физического развития детского организма; т.е. роста, силы, выносливости, быстроты, координации, функциональных возможностей различных систем организма.

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте был освоен общий объем двигательных навыков. Развитие силы в различных возрастах протекает неравномерно.

До 11-12 лет (группы начальной подготовки) упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоническому развитию организма, образованию «мышечного корсета», укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать $1/3-1/2$ веса собственного тела).

В период 13-15 лет происходит прирост силы, к 14-15 годам можно применять отягощения с весом 60-70% от максимального, избегая резких задержек дыхания, настуживания и предельного количества повторений упражнения. В возрасте с 10 до 15-16 лет упражнения с отягощениями должны иметь скоростно- силовую направленность, т.е. характеризоваться не столько собственно-силовыми проявлениями (статический режим, медленные силовые напряжения), сколько сочетанием силы и быстроты, с акцентом на быстроту. Воспитание силы в этот период в целом должно быть подчинено совершенствованию скоростно- силовых способностей и лишь в 16-18 лет у юношей создаются благоприятные возрастные предпосылки направленного развития силовых способностей.

Повышенная возбужденность и лабильность нервных процессов в детском возрасте (10-12 лет) - благоприятная предпосылка для воспитания быстроты двигательной реакции и быстроты движений. Для этого нужно использовать подвижные и спортивные игры, а также разнообразные упражнения, требующие быстрой реакции на заранее обусловленные сигналы, быстрых локальных движений и кратковременных передвижений. В возрасте 13-15 лет значительное место в составе средств воспитания быстроты занимают скоростно-силовые упражнения типа прыжков, многоскоков, быстрых спрыгиваний и выпрыгиваний, переменных упражнений в беге (с варьированием, как скоростных характеристик бега, так и внешних условий - в гору и с горы, по различному грунту).

Максимальная скорость бега увеличивается в период с 14 до 17 лет. В этом возрасте большое место занимают спортивные игры и повторное преодоление коротких отрезков (20, 30, 40, 50, 60 м) с максимальной скоростью.

В процессе воспитания быстроты необходимо сочетать скоростные упражнения с заданиями по расслаблению мышц, в том числе и в процессе выполнения скоростных упражнений.

Выносливость на различных этапах возрастного развития повышается неравномерно. Увеличение размеров и функциональных возможностей органов и систем организма, обеспечивает выносливость, происходит в основном период с 10 до 16 лет. В это время эффективность тренировки на общую выносливость значительно выше, чем в последующие годы, когда общая выносливость повышается незначительно.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с невысокой скоростью передвижения в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции; повторный бег на коротких отрезках (30-40-50 метров) с короткими (15-30 секунд) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной

мощности не более 30-40 секунд, пауза отдыха 1,5- 2,5 минуты, число повторений 4-5, число серий 1-3).

Воспитание гибкости осуществляется с помощью упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения (махи руками и ногами, наклоны и вращательные движения туловищем и т.д.). При силовой тренировке необходимо систематически выполнять упражнения на растягивание работающих мышц.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка 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.

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества специфичные для керлинга, содействовать быстрому освоению применения упражнений, совершенствующего тактическое и техническое мастерство керлингистов. 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.

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

1. Упражнения для развития силы: приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3, 1/2 собственного веса тела (при этом не допускаются повторения до отказа). Броски, толкание набивных мячей до 1 кг. От груди, из-за головы, сбоку, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке.
2. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направлениям. Ускорения, игры и

эстафеты с применением беговых упражнений. Упражнения на расслабление.

3. Упражнения на развитие выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 120-140 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Переменный бег. Легкоатлетические кроссы 3-5 км. Серийный, интенсивный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 2-4 мин. (работа 5-7 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде.
4. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.
5. Упражнения для развития подвижности суставов: маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полушпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки.

Специальная физическая подготовка для тренировочных групп (1-3-го годов).

1. Упражнения для развития силы (взрывной). По программе групп начальной подготовки 2-го года обучения, дополнительно упражнения с небольшими отягощениями. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков «Камней» (для керлинга) с применением резиновых амортизаторов, эспандеров и т.п.
2. Упражнения для развития быстроты. Увеличивается длина дистанции до 60-100 метров.
3. 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.
4. Упражнения для развития ловкости. Следует предусмотреть выполнение технических приемов с преодолением факторов (сопротивление партнера). Преодоление полосы препятствий.
5. Упражнения для развития гибкости. Количество повторений рекомендуется увеличить.

Специальная подготовка для тренировочных групп 4-5 годов и групп спортивного совершенствования 1-2 годов.

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

2. Упражнения для развития быстроты. Упражнения с широким использованием метода сопряженного воздействия.
3. 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).
4. Упражнения для развития ловкости. С широким моделированием сложных игровых ситуаций.
5. Упражнения для развития ловкости. Упражнения с широким использованием отягощений малого веса.

Существенное значение в подготовке керлингистов играет техническая и тактическая подготовка.

Для развития специальной физической подготовки для всех возрастных категорий применяются

Специальные упражнения с секундомером: отмерение заданного интервала времени (многократные повторения) для развития специального «чувства времени».

Так же используются многократные выезды с камнями на заданное расстояние, в заданном направлении и с заданным усилием.

Техническая подготовка для групп начальной подготовки 1-2 года.

1. Выезд из колодок без камня и щеток.
2. Выезд из колодок без камня («щетка» перед собой на льду) с небольшой опорой на щетку.
3. Выезд из колодок без камня («щетка» перед собой на льду) без опоры на щетку.
4. Выезд из колодок без камня («щетка» сбоку) без опоры на щетку.
5. Выезд из колодок без камня с сохранением заданного направления.
6. Умение проехать в «воротики».
7. Выезд из колодок без камня с увеличением длины скольжения.
8. Выполнение выезда с камнем в руке без опоры на камень.
9. Выпуск камня без изменения направления его движения.
10. Выполнение выпуска камня с заданным вращением.
11. Изучение перемещения по льду правым и левым боком вперед, скольжение на одной ноге.
12. Выполнение технических заданий на площадке («тейк», «дро», «гард»).
13. Перемещение рядом с камнем с выполнения свиппинга.
14. Выбор правильного местонахождения на площадке.

Техническая подготовка для групп начальной подготовки 1-2 года.

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

Техническая подготовка для тренировочных групп 1-2 года.

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

2. Выезд без колодок без щетки.
3. Имитация выпуска камня.
4. Выезд без колодок без камня с сохранением заданного направления (совершенствование).
5. Изучение нескольких способов выезда с определением оптимального для каждого игрока (с подъемом камня, без подъема).
6. Безошибочное вращение камня, самостоятельное определение вращения.
7. Свободное перемещение на льду в любых направлениях, скользя на одной ноге, толкаясь другой.
8. Умение использовать секундомер при выпуске камня.
9. Обработка бросков камня с заданным вращением.
10. Выполнение упражнений на всю площадку («тейк» различные по силе, «дро», «дро-эраунд», «гард» ближний, дальний, средний и угловые).
11. Выполнение эффективного свиппинга.

Тактическая и теоретическая подготовка для тренировочных групп 1-2 года.

1. Умение самостоятельно определить скорость и «свалы» льда.
2. Умение правильно оценить положение камней в игровой зоне и выбрать правильное решение.
3. Умение правильно задать упражнение постановки щетки, правильно выбрать задание.
4. Уметь определить силу и скорость выпуска перемещения.
5. Умение самостоятельно подготовить игровую площадку.
6. Знание правил игры в керлинг и выполнение их.

Техническая подготовка для тренировочных групп 3-4 года.

1. Выполнение всех вышеперечисленных игровых позиций с большой точностью.
2. Уметь самостоятельно выбирать направление выезда и вращения камня.
3. Умение изменять упражнения в зависимости от состояния льда.
4. Уметь определять скорость движения «камня» и путь его скольжения, пользуясь секундомером.
5. Эффективный свиппинг с определением стороны камня.
6. Слаженные действия всех игроков команды.
7. Уметь использовать игровую ситуацию в свою пользу, выбрав верное тактическое направление.
8. Дальнейшее изучение тактических задач.
9. Задание основных позиций судейства, умение вести игровой протокол, выбирать систему розыгрыша.
10. Уметь самостоятельно подготовить разметку на площадке.

3.2. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с кодексом по борьбе с допингом, принятым Международным Олимпийским комитетом и Всемирным антидопинговым кодексом, утвержденным

Всемирным антидопинговым Агентством (WADA) с целью принятия усиления мер по борьбе с допингом Учреждением проводятся мероприятия по недопущению употребления запрещенных препаратов и методов спортсменами в виде лекций, бесед, размещения материалов наглядной агитации на информационных стендах в Учреждении. Спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства знакомят со списком запрещенных препаратов.

План антидопинговых мероприятий:

1. Проведение теоретических занятий для тренеров и спортсменов групп ЭССМ и ЭВСМ не реже 2 раз в год.
2. Проведение теоретических занятий для тренеров групп ТЭ - 1 раз в год.

Темы занятий:

1. Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс.
2. Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля
3. Запрещенный список.
4. Проведение методического практикума в рамках тренерского совета.

Также тренеры участвуют в образовательных семинарах по антидопинговой тематике два раза в год.

3.3. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, правилами соревнований, проведения практических занятий.

Спортсмены, начиная тренировочного этапа, должны овладеть принятой в спортивном плавании терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Также обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, а также сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий у спортсменов развивается способность анализировать правильность выполнения упражнений, находить ошибки, применения способов для их устранения. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, ведения протоколов соревнований. Во время прохождения спортивной подготовки спортсмены ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований,

анализируют выступления в соревнованиях в спортивном дневнике.

Занимающиеся в группах ЭССМ и ЭВСМ должны иметь навыки в составлении комплексов упражнений для развития физических качеств, подборе упражнений для совершенствования техники плавания. Занимающиеся в группах ТЭ, ЭССМ и ЭВСМ должны знать правила соревнований и систематически привлекаются к судейству соревнований, в роли судьи, секретаря.

3.4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий

В Учреждении специалистами по безопасности дважды в год проводятся инструктажи по соблюдению правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий, участии в соревнованиях, нахождении на ледовой катке, пожарной безопасности. О прохождении инструктажа спортсмены расписываются в журнале.

Ответственность за соблюдение безопасности спортсменов в помещениях Учреждения (катке, залах, раздевалках, душевых) возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия со спортсменами. Допуск к занятиям на ледовой катке и залах осуществляется в установленном порядке через дежурного администратора.

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

4.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка со спортсменами проводится в форме бесед, лекций, разбора итогов соревнований, выполнения технических элементов, проведения показательных выступлений, открытых тренировок, организации встреч с выдающимися спортсменами и непосредственно тренером во время проведения тренировочного процесса и при подготовке к соревнованиям. Направления теоретической подготовки перечислены в таблице 20.

Таблица 15

Количество теоретических занятий на этапах спортивной подготовки

| № | Тема | ЭНП | ТЭ | ЭССМ | ЭВСМ |
|----------|--|------------|-----------|-------------|-------------|
| 1 | Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний | | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Развитие шорт-трека в России и за рубежом | | 1 | 1 | 1 |
| 3 | Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены | 1 | 1 | | |
| 4 | Влияние физических упражнений на организм человека | | 2 | 1 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 5 | Общая характеристика спортивной тренировки | | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Правила, организация и проведения соревнований по шорт-треку | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 7 | Восстановительные мероприятия при занятиях спортом | | | 2 | 1 |
| 8 | Единая Всероссийская спортивная классификация | | | | 1 |
| 9 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | | | 1 | 1 |
| 10 | Антидопинговые мероприятия | | 1 | 2 | 2 |
| 11 | Спортивный инвентарь и оборудование | 1 | 2 | | |
| 12 | Инструктаж по технике безопасности | 2 | 2 | 2 | 2 |

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 юного 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 детей и подростков.

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 спортивной школе. 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 детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировки, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных 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 СШОР.

Психологическая подготовка юного 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.

Восстановительные средства и мероприятия

Данный раздел программы включает широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем - с чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных занятий; проведением занятий в игровой форме. Привлекаются гигиенические средства: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Вырабатываются навыки соблюдения режима дня и режима питания, проводится витаминизация.

На тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена: необходимо рассчитывать оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства используются те же, что и для тренировочных групп 1 и 2 годов.

Из медико-биологических средств восстановления помимо витаминизации, проводится физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические).

Восстановительные мероприятия и средства психологического восстановления

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых являются педагогические средства восстановления. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений, так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отдельных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление.

Психологические средства восстановления применяются учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Психологическая подготовка

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.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности.

Специфика любого вида спорта требует формирования психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации цели, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

Вербальные (словесные средства) - лекции, беседы, видеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Комплексные средства - всевозможные спортивные и психологические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психологические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются стимуляция деятельности в экстремальных условиях. Это методы психологической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренировки.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель, содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся детские спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с занимающимися осуществляется администрацией школы, преподавательским составом и родителями в соответствии с требованиями Типового положения о спортивной школе.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). В сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство). Эстетического чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость. Серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей. Экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);
- встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
- трудовые отряды и субботники;
- привлечение младших учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии на тематические выставки, музеи спортивной славы.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

ЛИТЕРАТУРА

1. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта керлинг». Приказ Минспорта Российской Федерации от 19.01.2018г. № 22.
2. «Керлинг. Организация и судейство соревнований. Правила игры» К.Ю. Задворнов, Издательство «Физкультура и спорт» Москва, 2006 год.
3. «Сборник тактических задач по керлингу» К.Ю. Задворнов, Издательство «Физкультура и спорт» Москва, 2008 год.
4. «Современные подходы в подготовке керлингиста высокой квалификации» Единый отраслевой аналитический центр, Издательство «ТВТ Ди-визион», Москва, 2011 год.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
2. Департамент физической спорта города Москвы (<http://sport.mos.ru>)
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд Департамента физической спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТ и СК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
4. ГБУ «СШОР «Воробьевы горы» Москомспорта (<http://vorobgori.mossport.ru>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Международная федерация керлинга (<http://www.worldcurling.org/>)
10. Федерация керлинга России (<http://www.curling.ru/>)

Заместитель директора
по спортивной подготовке

Д.А.Головастов

Инструктор-методист

Ю.Е.Холина

Старший тренер отделения кёрлинг

С.Я.Калалб