

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть программы	8
3. Методическая часть программы	15
3.1. Пояснительная часть	15
3.2. Антидопинговые мероприятия	26
3.3. Организационно-методические указания	27
4. Система контроля и зачетные требования	34
5. Перечень информационного обеспечения, интернет ресурсы	37
6. Перечень тренировочных сборов	38
7. Перечень спортивных мероприятий	40

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по керлингу для ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы» Москомспорта составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта керлинг (утвержденным приказом Минспорта РФ от 30 августа 2013г. № 698), разработанным на основании Федерального закона от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30, ст. 4112) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа предназначена для подготовки спортсменов по керлингу на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства.

В настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для различных тренировочных этапов. В большей степени это касается технической и тактической подготовки спортсменов. Нормативы ОФП также разработаны с учетом имеющейся материально-технической базы учреждения, и носят оценочный характер. Данная программа по керлингу разработана с учетом современных технологий, которые отражаются в принципах (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах контроля и управления процессом, и в имеющихся в наличии средствах.

### Цели программы:

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей.

Формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений:

1. Сформировать личность спортсмена с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.
2. Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни, и оказать помощь в профессиональном самоопределении.

### **Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки**

**Этап начальной подготовки.** На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия керлингом в группах начальной подготовки на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям керлинга. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

### *Основные задачи подготовки:*

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям керлингом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимых навыков керлинга;
- обучение основам техники и тактики игры и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие общей выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

**Тренировочный этап.** Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности к керлингу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, а так же по результату, показанному на соревнованиях в течение сезона.

*Основные задачи подготовки:*

- укрепление здоровья, закаливание;
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники и тактики игры;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие координации и общей выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

**Этап совершенствования спортивного мастерства.** Группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки на этапах спортивной специализации и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа - без ограничений. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

### *Основные задачи подготовки:*

- повышение общего функционального уровня (к концу этапа - максимальное развитие координационных способностей);
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности; больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

**Этап высшего спортивного мастерства.** Продолжительность этапа - без ограничений. Все цели и задачи направлены на достижение максимально высоких результатов и поддержание уровня наивысшей спортивной подготовленности.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для подготовки керлеров на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования мастерства и этапе высшего спортивного мастерства, которые организуются в спортивной школе. Программа ориентирована на применение широкого комплекса форм и методов проведения занятий. В структуру программы входят три блока: теория, практика и соревновательная деятельность.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА**

**Керлинг** - командная спортивная игра на ледяной площадке. 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.

Тренировочный процесс спортсмена керлингиста 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 керлинг.

Подготовка спортсменов, специализирующихся в керлинге, 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.

Система многолетней подготовки спортсмена основана на принципе циклического построения занятий, состоящего из следующих циклов: микроциклы (3-4 дня), мезоциклы (месячные), макроциклы (годовые, четырехгодичные).

## 2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической и физической подготовке.

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 у керлингистов показана в данной таблице:

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	3	8	8-10
Тренировочный этап	5	10	6-8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	2-4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-4

Соотношение объема тренировочного процесса керлингистов по отношению к этапам спортивной подготовки показано в данной таблице:

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	31-39	31-39	17-21	17-21	16-20	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	31-39	31-39	26-34	26-34	26-34	20-26
Техническая подготовка (%)	22-28	22-28	29-37	29-37	31-39	38-48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	1-3	1-2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	1-3	1-3	9-11	9-11	10-14	10-14
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	4-6	4-6	6-8	6-8



При планировании многолетней подготовки керлингистов необходимо соблюдать последовательность и преемственность задач, средств и методов тренировки, обратив особое внимание на обеспечение всесторонней подготовленности. Повышение объема нагрузок должно предшествовать увеличению их интенсивности. Категорически исключается форсированная подготовка, которая особенно негативно отражается на организме керлингиста.

При планировании тренировочных нагрузок необходимо иметь в виду, что энергия спортсменов расходуется не только на тренировку, но и на рост организма. Поэтому тренировочная работа не должна приводить к такому расходу энергии, при котором расход энергии систематически превышает ее поступление. В тренировке юных керлингистов (до завершения полового созревания) важно соблюдать соотношение нагрузки и отдыха, причем отдых должен быть достаточен для полного восстановления сил.

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

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	12	16	16
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	12	14
Общее количество часов в год	312	416	520	624	832	936
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468	624	728

На соревновательном этапе спортсменов керлингистов, необходимо планировать количество соревнований, в зависимости от этапов и годов спортивной подготовки, что показано в данной таблице:

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	-	2	5	10	10
Отборочные	-	2	3	6	12	14
Основные	6	8	10	16	28	30

На результативность в керлинге влияют физические качества и телосложение керлингиста, что показано в данной таблице:

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

Формы занятий определяются тренером самостоятельно в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить основные формы занятий с занимающимися:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на этапе спортивного совершенствования);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, тренировочных сборах;
- пребывание в спортивно-оздоровительном лагере;

- беседы;
- просмотр учебных видеофильмов и соревнований;
- инструкторская и судейская практика.

### Режим занятий.

В основу комплектования групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующий этап и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объем уч. - тр. нагрузки, час./нед.
Спортивно-оздоровительный	весь период	15	30	до 6
Начальной подготовки	Первый год	15	30	6
	Второй год	14	28	9
	Третий год	14	28	9
Тренировочный этап	Первый год	14	28	12
	Второй год	10	20	14
	Третий год	9	16	16
	Четвертый год	9	16	18
	Пятый год	8	16	20
Спортивного совершенствования	До года	2-4	14	24
	Без ограничений	2-4	12	28
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	4	8	32

Ожидаемые результаты реализации программы определены по годам обучения и соответствуют поставленным перед этапом задачам.

### **Этап начальной подготовки**

#### **Прогнозируемый результат:**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических и морально - этических качеств.

#### **Критерии оценок:**

- динамика показателей развития физических качеств занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

### **Тренировочный этап**

#### **Прогнозируемый результат:**

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по плаванию;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

#### **Критерии оценки:**

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- освоение объема тренировочных нагрузок, предусмотренных учебным планом по плаванию;
- освоение теоретического раздела программы.

## Этап спортивного совершенствования мастерства

### Прогнозируемый результат:

- привлечение к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Москвы, России.

### Критерии оценки на этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния спортсменов;
- выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений на региональных и всероссийских соревнованиях.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

1. Мониторинг результатов медицинского обследования занимающихся в физкультурном диспансере.
2. Мониторинг выступлений спортсменов в соревнованиях различного ранга.
3. Мониторинг подготовки спортсменов разрядников.

### **Требования к экипировке и спортивному инвентарю**

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.

## 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### 3.1.Пояснительная часть

Данная программа составлена для отделения керлинга спортивной школы олимпийского резерва и является основным документом, регламентирующим тренировочный процесс. Она рассчитана на 11 лет, включая уровень высшего спортивного мастерства, и ставит целью подготовку спортсменов по керлингу высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

Подготовка спортсмена по керлингу высокой квалификации представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составляющие части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов.

Достижение указанных целей зависит:

- от оптимального уровня профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного процесса;
- от использования новейших научно- исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, спортивной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психологического развития детей;
- воспитание волевых и морально стойких граждан Российской Федерации;
- подготовка спортсменов высокого уровня – резерва сборной команды России.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, тактическая, техническая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программногo материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства за весь период обучения.

## **Содержание программы**

### 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 юным 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.

### **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 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.

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка. Задачами общей физической подготовки являются: всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости; координации.

Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок. Улучшение морально-волевой подготовки, т.е. «закалка боевых качеств»; Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовки. Задачи ее:

Совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта.

Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта.

Избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

### **Техническая и тактическая подготовка**

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки. Особенности спортивной техники ведущих спортсменов страны и мира.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

## **Педагогический и врачебный контроль**

Этот раздел программы включает:

- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования.

### Задачи, методы и организацию медицинских обследований

Основной задачей медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале учебного года (в сентябре) и в марте занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - осуществлять контроль за переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Тестирование проводится 2 раза в год - в начале и в конце спортивного сезона. По итогам переводных экзаменов (в конце спортивного сезона) спортсмены зачисляются на следующий этап подготовки. Переводные экзамены проводятся по ОФП и СФП.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов). Исходный уровень состояния здоровья, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

Занимающиеся самостоятельно ведут спортивный дневник. Проводят учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Интегральная подготовка - направлена на приобретение современного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

## **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач СШОР является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора для участия в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Учащиеся тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований учащиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

Спортсмены групп спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений.

### **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 тренинги.

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.



### 3.2. Антидопинговые мероприятия

«Честный спорт» - Московская комплексная антидопинговая программа, разработанная в полном соответствии со стандартами и требованиями ВАДА. Она охватывает самые важные аспекты антидопинговой политики: организацию деятельности Московской лаборатории по обнаружению запрещенных в спорте субстанций, планирование и проведение допинг-контроля занимающихся спортивных учреждений Москомспорта, разработку и реализацию информационно-образовательных проектов. Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже СШОР и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в СШОР в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

#### План антидопинговых мероприятий в спортивной школе

№ п/п	Название мероприятий	Срок проведения	Ответственный
	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов СШОР	август	Директор
	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных	сентябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику

	средств и методов в детско-юношеском спорте.		
--	--	--	--

### 3.3. 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, совершенствующим 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.



#### 4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗА- ЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 11,0 с)	Бег 60 м (не более 12,0 с)
Выносливость	Бег 1500 м без учета времени	Бег 1500 м без учета времени
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раза)	Подтягивание на скакалке за 45 с (не менее 94 раза)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 43 раза)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 27 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 118 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	Обязательная техническая подготовка

#### НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГО- ТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,2 с)	Бег 60 м (не более 11,0 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 30 сек)	Бег 1500 м (не более 7 мин 50 сек)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	Прыжки на скакалке за 45 сек (не менее 114 раз)
	Тройной прыжок с места (не менее 586 см)	Тройной прыжок с места (не менее 621 см)

	Подъем туловища из положения лежа (не менее 45 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 34 раза)
	Прыжок в длину с места (не менее 156 см)	Прыжок в длину с места (не менее 154 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	Обязательная техническая подготовка

### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ В НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 8,1 с)	Бег 60 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 40 сек)	Бег 1500 м (не более 6 мин 40 сек)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Прыжки на скакалке за 45 с (не менее 132 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 48 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 48 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 216 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	Обязательная техническая подготовка
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

### **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 60 м (не более 7,9 с)	Бег 60 м (не более 9,6 с)
	Бег 400 м (не более 65 с)	Бег 400 м (не более 70 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 20 сек)	Бег 1500 м (не более 6 мин 00 сек)
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Прыжки на скакалке за 45 сек

		(не менее 144 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 50 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 50 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 205 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая подготовка	Обязательная техническая подготовка
Спортивный разряд	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта керлинг». Приказ Минспорта Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 698.
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 Дивизион», Москва, 2011 год.

### Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации ( [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) )
2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (<http://sport.mos.ru>)
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ «ЦСТ и СК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
4. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «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 бобслея и скелетона (FIBT) (<http://www.bobsleigh.com/>)
10. Федерация керлинга России (<http://www.curling.ru/>)
11. Международная федерация керлинга (<http://www.worldcurling.org/>)

## 6. ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Для эффективного проведения тренировочного процесса для каждого этапа многолетней спортивной подготовки необходимо определенное количество тренировочных сборов, перечень которых показан в данной таблице:

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап	Этап начальной подготовки	
<b>Тренировочные мероприятия к соревнованиям</b>						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к Московским городским календарным соревнованиям	14	14	14	-	
<b>Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, про-

						ходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные мероприятия	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	От 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

## 7. ПЕРЕЧЕНЬ 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 Москвы 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.

<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Возрастная группа</b>
Первенство г. Москвы (керлинг муж., жен.)	Юноши и девушки до 17-и Юноши и девушки до 19-и лет Юниоры и юниорки до 22-х лет
Чемпионат г. Москвы (муж., жен., микс, микс дабл)	Мужчины, женщины
Кубок г. Москвы	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
Финал Кубка России	Мужчины, женщины
Первенство Мира	Юниоры, юниорки
Этапы Кубка Мира	Мужчины, женщины
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины
Чемпионат Мира	Мужчины, женщины
Олимпийские игры	Мужчины, женщины