

**Краевое государственное автономное учреждение
дополнительного образования "Спортивная школа
"Хабаровский краевой центр развития хоккея "Амур"**

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГАУ ДО СШ
ХКЦРХ "Амур"

" 29 " 023 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00 ed 2f d4 ee 0b bd e5 38 cf e3 50 63 fe 5f 87 d0
Владелец: Кисляченко Станислав Валерьевич
Действителен: с 17.02.2023 по 12.05.2024
Дата подписи: 02.06.2023 11:02:55

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
"кёрлинг"**

Программа разработана на основании:

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "кёрлинг"
утвержденного приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 г. № 1017

г. Хабаровск
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I	Пояснительная записка	4
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
	Характеристика вида спорта "кёрлинг", его отличительные особенности	5
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
	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"	7
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
	Учебно-тренировочные мероприятия	9
	Объем соревновательной деятельности	10
	Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся	10
	Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	12
	Годовой учебно-тренировочный план	13
	Календарный план воспитательной работы	14
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
	Инструкторская и судейская практика	22
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	23
III	Система контроля	24
	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки	27
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта "кёрлинг"	27
	Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) по виду спорта "кёрлинг"	28
	Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные	29

	разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "кёрлинг"	
	Методические указания к проведению контрольных упражнений (тестов)	30
IV	Рабочая программа по виду спорта "кёрлинг"	31
	Общая физическая подготовка	33
	Специальная физическая подготовка	35
	Техническая подготовка	38
	Тактическая подготовка	40
	Психологическая подготовка	40
	Теоретическая подготовка	41
	Учебно-тематический план	41
V	Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта "кёрлинг"	45
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	46
VII	Перечень информационного обеспечения	49

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "кёрлинг" (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Порядком разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07 июля 2022 г. № 579.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по виду спорта "кёрлинг" с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "кёрлинг" утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 ноября 2022 г. № 1017.

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовка спортивного резерва для сборных команд Хабаровского края и Российской Федерации по кёрлингу.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки кёрлингистов и предполагает решение следующих основных задач:

- привлечение максимального числа детей к занятиям кёрлингом, формирование у них устойчивого интереса к избранному виду спорта;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в кёрлинге;
- обучение теории и практике кёрлинга,
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, командного духа, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- поиск, отбор талантливых, спортивно одаренных детей их подготовка для прохождения этапов спортивной подготовки;
- подготовка судей и тренеров по кёрлингу из числа обучающихся;
- создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Характеристика вида спорта "кёрлинг", его отличительные особенности

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

Спортивная игра "кёрлинг" проходит на игровой площадке, имеющей размеры длинной от 44,5 м до 45,72 м и шириной от 4,42 м до 5 м. На каждой стороне игровой площадки закрепляются колодки для отталкивания спортсменов, что позволяет вести игровую деятельность, поочередно, в разные концы площадки. На площадку наносится специальная игровая разметка, основным компонентом которой является "дом" - плоскостная мишень в виде круга, в которую 5 играющими направляются (со скольжением) керлинговые спортивные снаряды – керлинговые камни.

Соревнования по кёрлингу проводятся в следующих дисциплинах:

- кёрлинг (мужские и женские команды);
- кёрлинг – смешанные пары;
- кёрлинг – смешанный (микст);
- ПОДА керлинг на колясках – смешанный;
- ПОДА керлинг на колясках – смешанные пары.

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

"1-й номер" - выполняет броски первого и второго камней команды в энде;

"2-й номер" - выполняет броски третьего и четвёртого камней команды в энде;

"3-й номер" - выполняет броски пятого и шестого камней команды в энде;

"4-й номер" - выполняет броски седьмого и восьмого камней команды в энде.

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

выполняет броски последних камней команды в энде, что, однако, не является обязательным.

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

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

Спортивные соревнования по кёрлингу проводятся в следующих возрастных группах:

- мужчины и женщины (минимальный возраст – 14 лет);
- юниоры и юниорки 17–25 лет, в том числе для соревнований, проводимых среди студентов;
- юниоры и юниорки до 22 лет (минимальный возраст – 14 лет);
- юноши и девушки до 19 лет (минимальный возраст – 12 лет);
- юноши и девушки до 17 лет (минимальный возраст – 9 лет).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

Таблица 1

№ п/п	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
44	Кёрлинг	036 000 4 6 1 1 Я	кёрлинг	036 001 4 6 1 1 Я
			кёрлинг - смешанный	036 002 4 6 1 1 Я
			кёрлинг – смешанные пары	036 003 4 6 1 1 Я

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

Таблица 2

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	8	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6

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"

Зачисление обучающихся в группы спортивной подготовки, перевод в рамках этапа, а также перевод на следующий этап спортивной подготовки осуществляется на основании положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся в краевом государственном автономном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа "Хабаровский краевой центр развития хоккея "Амур" (Приложение № 1).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в календарном году исполняется 8 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "кёрлинг". Минимальная наполняемость групп на этапе начальной подготовки – 10 чел., максимальная – 19 чел. Продолжительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – 3 года.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, которым в календарном году исполняется 10 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Минимальная наполняемость групп на тренировочном этапе – 8 чел., максимальная – 15 чел. Продолжительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства группы формируются из спортсменов, успешно прошедших учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Минимальный возраст для зачисления на этап 14 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Минимальная наполняемость групп ССМ – 5 чел., максимальная – 9 человек.

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится в соответствии с решением Тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии). В отдельных случаях может быть рассмотрено ходатайство специалиста, работающего со спортсменом к тренерскому совету, о переводе занимающегося на основании предоставления аналитической справки и статистических показателей соревновательной деятельности.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время всех видов спортивной подготовки и иных мероприятий, относящихся к спортивной подготовке (теоретических, практических, медицинских, восстановительных мероприятий, инструкторской и судейской практики).

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах 1 час (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а

также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха (во время ежегодного отпуска тренера).

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

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия			До 10 суток

2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

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

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

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся

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

- возрасту, полу и уровню спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "кёрлинг";

- проходить предварительный соревновательный отбор;

- иметь соответствующее медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

КГАУ ДО СШ ХКЦРХ "Амур", реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта "кёрлинг" направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Количество соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования - проводятся с целью контроля над уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. К ним относятся внутришкольные соревнования различных видов (первенства, турниры, контрольные игры).

Отборочные соревнования - по результатам этих соревнований отбирают участников основных (главных) соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных (главных) соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных (главных) соревнований и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации. К ним относятся соревнования, проводимые Хабаровской региональной физкультурно-спортивной общественной организацией "Федерация кёрлинга" (первенство Хабаровского края, чемпионат Хабаровского края) и федерацией кёрлинга России (первенство Дальневосточного федерального округа, Чемпионат Дальневосточного федерального округа).

Основные соревнования - в них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является

достижение победы или завоевание возможно более высокого места и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации, это официальные соревнования, проводимые федерацией кёрлинга России (Первенства, Кубки и т.д.).

Соревновательная нагрузка определяется количеством игр и временем, затраченным на них. Один официальный матч принято оценивать тремя часами (сюда входит время на непосредственную подготовку к матчу, разминка, сам матч, время перерывов между эндами). При определении соревновательной нагрузки следует учитывать степень значимости матча и связанной с ней психической напряженности спортсменов. Нагрузка при обычной календарной встрече оценивается как "большая", при очень ответственном матче как "максимальная"

Эффективность соревновательной деятельности оценивается на основе наблюдений за индивидуальными и групповыми технико-тактическими действиями кёрлингистов в игре. Только в соревнованиях, только в острой борьбе с соперником в полной мере проявляются и совершенствуются физические, технико-тактические и психологические возможности кёрлингистов. Вместе с тем соревнования являются неотъемлемой частью и логическим продолжением учебно-тренировочного процесса.

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

Таблица 6

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	32-34	20-22	18-24	15-20	12-16
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-20	21-23	20-21	18-22	12-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	2-4	6-8	8-14
4.	Техническая подготовка (%)	28-35	34-38	34-38	34-38	34-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	12-14	16-20	16-20	16-20	16-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-6	4-9	4-9	5-9
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1-3	1-3	1-4	2-4	4-6

	тестирование и контроль (%)					
--	-----------------------------	--	--	--	--	--

Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "кёрлинг" определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 7

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	
	Недельная нагрузка в часах								
	6	8	8	12	14	16	18	18	20
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
	2	2	2	3	3	3	3	3	4
Наполняемость групп (человек)									
10-19	10-19	10-19	8-15	8-15	8-15	8-15	8-15	5-9	
Общая физическая подготовка	100	86	86	120	140	160	140	140	126
Специальная физическая подготовка	60	90	90	126	146	166	170	170	144
Участие в спортивных соревнованиях	-	10	10	24	26	32	70	70	100
Техническая подготовка	100	142	142	216	252	292	340	340	378
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	70	70	100	120	134	150	150	190
Инструкторская и судейская практика	6	10	10	26	30	32	40	40	60
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	8	12	14	16	26	26	42
Всего часов:	312	416	416	624	728	832	936	936	1040

Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - профилактические беседы-диспуты: "Толерантность в спорте", "Спортивная этика: понятие и основные принципы"; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику.	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	в течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - беседа-лекция "В мире профессий", - информационно-просветительские мероприятия "Хочу стать как...", "Спортивная гордость!", "Спортивные рекорды моей страны", "Герои мирового и российского спорта" (доклады, рефераты, сообщения); - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, кинотеатров для просмотра фильмов на спортивную тематику. 	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - спортивные мероприятия, посвященные Всероссийскому Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия, посвященные "Дню зимних видов спорта"; - спортивный конкурс "Мама, папа, я – спортивная семья". 	в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие "Режим дня и здоровый организм"; - тематическое занятие "Режим дня: каждому делу – своё время". 	в течение года
2.3.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	<p>Профилактическая деятельность, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: "Время развеять дым", "Мы за ЗОЖ!", "Наше здоровье", "В здоровом теле-здоровый дух!"; - проведение работы по профилактике жестокого обращения с детьми. 	в течение года
2.4.	Антидопинговые мероприятия	<p>Практическая деятельность обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - информационно-образовательные беседы "Что 	в течение года

		должен знать спортсмен о допинге", "Жертвы допинга", "Основы антидопинговой политики", "Мы за честный спорт", "Запрещенный список препаратов", "Последствия допинга для здоровья".	
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия: - проведение месячника патриотической работы; - проведение бесед со спортсменами в группах "9 мая - знаменательная дата для России", посвященных Дню памяти и скорби; - оформление стендов, посвященных значимым датам истории.	в течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе КГАУ ДО СШ ХКЦРХ "Амур"; - организация и проведение спортивно-массовых мероприятий, посвященных Дню защитника Отечества, Дню Победы.	в течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные	в течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие "Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист"; - открытые учебно-тренировочные занятия; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий).	
4.2.	Эстетическое развитие	Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам.	в течение года

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

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

Таблица 9

Этап	Вид	Тема	Ответственный за	Сроки	Рекомендации по
------	-----	------	------------------	-------	-----------------

спортивной подготовки	программы		проведение мероприятия	проведения	проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	"Честная игра"	тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	"Ценности спорта. Честная игра"	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом "Запрещенный список")		тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА "РУСАДА": http://list.rusada.ru/
	Антидопинговая викторина	"Играй честно"	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса неотъемлемая

	(курс "Ценности спорта")				часть системы антидопингового образования. https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	"Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА "РУСАДА": http://list.rusada.ru
	Семинар для тренеров-преподавателей	"Виды нарушений антидопинговых правил", "Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	"Честная игра"	тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на		спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса

	сайте РУСАДА (обучающиеся 8-12 лет курс "Ценности спорта")				неотъемлемая часть системы антидопингового образования. https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	"Играй честно"	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	"Виды нарушений антидопинговых правил", "Проверка лекарственных средств"	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	"Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА "РУСАДА": http://list.rusada.ru Собрание можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного

					отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (курс "Ценности спорта")		спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса неотъемлемая часть системы антидопингового образования. https://newrusada.triagonal.net
	Семинар	"Виды нарушений антидопинговых правил", "Процедура допинг-контроля", "Подача запроса на ТИ", "Система АДАМС"	ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач реализации дополнительной образовательной Программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

На этапе начальной подготовки занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать обучающимся навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать обучающихся к показу упражнений. Обучающиеся должны овладеть принятой в кёрлинге терминологией, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения учебно-тренировочного занятия необходимо развивать способность обучающегося наблюдать за

выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На учебно-тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном, тренажерном зале и на ледовой площадке. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой). Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект учебно-тренировочного занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта "кёрлинг".

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

КГАУ ДО СШ ХКЦРХ "Амур" ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Согласно Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н "Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" обучающиеся спортивной школы ежегодно проходят углубленное медицинское обследование (УМО) в краевом государственном бюджетном учреждении здравоохранения "Клинический центр восстановительной медицины и реабилитации" министерства здравоохранения Хабаровского края.

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

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

III. Система контроля

Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "кёрлинг";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "кёрлинг";
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно - тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "кёрлинг";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "кёрлинг";

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

По итогам освоения Программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта "кёрлинг";

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "кёрлинг" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "кёрлинг";

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "кёрлинг";

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

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

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

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной
подготовки по виду спорта "кёрлинг"**

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчи ки	девочки	мальчи ки	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	-	-
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+3
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	130	120
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	5
1.6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	2	-
1.7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			6	4	9	7

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,5	12,0
1.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			6	4
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			30,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	18
1.7.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем	с	не менее	
			45,0	
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Методические указания к проведению контрольных упражнений (тестов).

Бег на 30, 60 м. Тест позволяет определить уровень скоростных качеств.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится лицом к линии старта, не наступая на неё. По сигналу бежит вперёд и на полной скорости пересекает линию финиша. Выполняется две попытки, из которых учитывается лучшая.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Тест позволяет определить уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук.

Выполнение: из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Тест позволяет определить уровень силовых качеств мышц плечевого пояса и рук.

Выполнение: из исходного положения вис на перекладине хватом кистями рук сверху, ноги вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. руки полностью выпрямлены, испытуемый выполняет сгибание рук (за счет силы, не рывком) и возвращается в исходное положение. При сгибании рук подбородок должен быть выше перекладины, а ноги прямые и вместе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тест позволяет оценивать уровень развития силовых качеств верхнего плечевого пояса и рук.

Выполнение: испытуемый принимает положение упор лежа, руки и тело выпрямлены. Из исходного положения спортсмен выполняет сгибание рук (до 90 градусов), грудью слегка касается пола, затем руки снова полностью выпрямляются (и.п.- сгибание - разгибание - и.п.). Упражнение останавливается, когда испытуемый начинает выполнять задание с погрешностями (неполное сгибание рук в локтевом суставе, выполнение упражнения с согнутой спиной).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей.

Выполнение: испытуемый в высокой стойке становится на стартовую линию, не наступая на неё, поставив ноги на ширину 20-25 см., несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола стопами. Выполняется две попытки, из которых учитывается лучшая.

Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин). Тест позволяет определить уровень силовых качеств мышц пресса.

Выполнение: из И.п. лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Тест позволяет определить уровень гибкости.

Выполнение: из И.п. стоя на гимнастической скамье (тумбе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) обучающийся по команде выполняет два предварительных наклона скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне обучающийся максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком "-", ниже - знаком "+".

Смешанное передвижение на 1000 м Тест позволяет определить уровень общей выносливости.

Выполнение: норматив состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После команды "Марш!" они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия

IV. Рабочая программа по виду спорта "кёрлинг"

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

Учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей – подготовительной, основной и заключительной. Определенная последовательность и временное соотношение характеризуют любое звено Учебно-тренировочного процесса.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия обеспечивает предпосылки для продуктивной деятельности обучающихся в основной части.

Задачи и содержание:

- а) начальная организация обучающихся;
- б) создание целевой установки;

в) обеспечение благоприятного психического и эмоционального состояния;

г) общее разогревание, постепенное втягивание и умеренная активизация функции организма;

д) обеспечение решения специфических задач основной части учебно-тренировочного занятия.

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

а) общее и специальное развитие опорно-двигательного аппарата, совершенствование функциональных возможностей организма;

б) обучение технике упражнений в целях развития способности управлять движениями собственного тела;

в) формирование специальных знаний;

г) развитие основных и специальных двигательных качеств;

д) воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств.

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

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

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

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

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

а) снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;

б) регулирование эмоционального состояния;

в) подведение итогов учебно-тренировочного занятия с оценкой тренера и самооценкой результатов деятельности обучающихся.

Учебно-тренировочные занятия целесообразно проводить в соответствии с планом микроцикла.

В учебно-тренировочном микроцикле чередуются занятия с разными задачами, средствами, методами и нагрузками. В связи с этим очень важно так построить микроцикл, чтобы повысить эффективность тренировки за

счет правильного распределения в цикле разных по задачам и нагрузкам занятий. Целесообразно распределить по дням разные по своей направленности, повторяемости и нагрузке упражнения.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов спортивной тренировки:

1. Общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;
2. Практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Общая физическая подготовка

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

Содержание раздела общая физическая подготовка:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества специфичные для кёрлинга, содействовать быстрому освоению применения упражнений, совершенствующим тактическое и техническое мастерство кёрлингистов. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая конкретные результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер-преподаватель должен учитывать индивидуальные

особенности и биологический возраст, устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий.

Этап начальной подготовки

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

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

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

Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях:

И.п. - стоя (или сидя), руки согнуть в локтях или опустить: встряхивание кистей рук;

И.п. - стоя, основная стойка (ноги на ширине плеч), руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабления мышц на выдохе, как бы опуская и встряхивая плечевой пояс и руки;

И.п. - стоя, ноги чуть шире плеч: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах туловища руки должны расслабленно свисать "как плети", отставая от движения плеч;

И.п. - в висе на перекладине: 1) махи с небольшой амплитудой; 2) "скручивание" туловища вправо-влево;

И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях и слегка развести в стороны, оперевшись на всю ступню: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голеней;

И.п. - лежа вниз лицом, руки под подбородок, ноги согнуть в коленях: встряхивание мышц ног;

И.п. - стоя или лежа на спине, одну ногу согнуть: встряхивание мышц голени и стопы;

И.п. - в стойке на плечах: встряхивание мышц ног.

Комплекс упражнений с партнёром для расслабления мышц:

И.п. - лежа на спине, руки вверх; партнер захватывает их за лучезапястные суставы: встряхивание мышц рук и плечевого пояса;

И.п. - лежа лицом вниз на коврик; партнер захватывает вас "подмышки" и слегка приподнимает: встряхивание и подбрасывание вверх туловища;

И.п. - стоя, руки в замок за головой; партнер, стоя сзади, согнутыми в локтях руками захватывает вас под плечи и упирается в затылок, приподнимает вверх и наваливает себе на грудь: встряхивание мышц туловища и ног, растягивание позвоночника;

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

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

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

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

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

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

И.п. - стоя напротив партнёра на расстоянии вытянутой руки: расслабиться и "упасть" вперед. Партнёр руками останавливает "падение" и силой возвращает вас в и. п.

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

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

Упражнения для развития силы (взрывной). Упражнения со штангой весом до 1/3 собственного веса. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков камней с применением резиновых амортизаторов, эспандеров, и т.п. Бег вверх по лестнице.

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

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

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет, этап спортивного совершенствования.

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

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

Основной задачей технической подготовки обучающегося является обучение основам техники соревновательной деятельности или упражнений,

служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Этап начальной подготовки

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

до трех лет

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

свыше трех лет, этап спортивного совершенствования.

- Выполнение всех вышеперечисленных позиций с большей точностью;
- Умение самостоятельно выбирать направление выезда и вращения камня;

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

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет, этап спортивного совершенствования

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

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 учебно-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 учебно-тренировочного процесса.

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 обучающимся правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Учебно-тематический план

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (в часах)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	октябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	ноябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и	13/20	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и

	спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	январь	Знание и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	февраль	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта "кёрлинг"	13/20	март	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта "кёрлинг"	14/20	апрель	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта "кёрлинг".
	Режим дня, питание обучающихся	14/20	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта "кёрлинг"	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (до трех лет/свыше трех лет)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/свыше трех лет обучения:	600/900		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	октябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	70/107	ноябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

	Режим дня и питание обучающихся	70/107	декабрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	70/107	январь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	февраль	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники хоккея	70/107	апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	60/106	октябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта "кёрлинг"	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта "кёрлинг"	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	октябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	200	ноябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности,	200	декабрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение

самоанализ обучающегося			Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	январь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	февраль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	200	март-апрель	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта "кёрлинг"

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, у которых отсутствуют медицинские противопоказания для занятий кёрлингом, имеющие медицинский допуск и прошедшие инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

Обучающиеся должны соблюдать правила поведения, внутреннего распорядка, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы труда и отдыха.

Обучающиеся должны быть в исправном спортивном обмундировании (спортивная одежда, специализированная обувь или слайдер), при отсутствии одного из видов экипировки, обучающиеся не допускаются к учебно-тренировочному занятию.

Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены: спортивная одежда должна быть чистая, волосы подстрижены или собраны с фиксацией их резинкой. Ношение обучающимися каких-либо аксессуаров и иных предметов украшений на учебно-тренировочном занятии категорически запрещается, во избежание возможного травмирования.

Выходить на площадку и уходить с площадки допускается только с разрешения тренера-преподавателя или (и) по рекомендациям медицинского работника. Обучающийся, нарушивший инструкции по правилам безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.

В случае недееспособности обучающегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его законные представители.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

- Заниматься строго по плану тренера-преподавателя, внимательно слушать тренера-преподавателя и выполнять его указания;
- Во время учебно-тренировочных занятий не должны присутствовать посторонние лица;
- При столкновениях и падениях обучающиеся должны уметь применять приёмы самостраховки;
- Начинать учебно-тренировочное занятие, делать остановки и заканчивать учебно-тренировочное занятие строго по команде тренера-преподавателя;
- Строго соблюдать дисциплину;
- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру-преподавателю;
- Все обучающиеся должны знать о профилактике спортивных травм.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-техническое обеспечение.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на одном спортивном объекте:

- СЗК "Платинум Арена" (г. Хабаровск, ул. Дикопольцева, д. 12)

Объект соответствует требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы:

- площадка для кёрлинга;

- тренажерный зал;

- раздевалки, душевые;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, входящих в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, организация систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 14

N п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1	Камень для игры в кёрлинг (включая съемную ручку)	штук	16
2	Колодка для оттачивания	штук	4
3	Комбайн для подготовки ледовой поверхности площадки	штук	1

4	Конус для фиксации центра "дома"	штук	2
5	Лейка для нанесения пейбла ("ледовых бугорков")	штук	1
6	Моп для подготовки льда	штук	1
7	Основание колодки для крепления ко льду	штук	4
8	Приспособление для заточки лезвия для комбайна	штук	1
9	Разметка для игровой площадки для кёрлинга	комплект	1
10	Скребок металлический для подготовки льда	штук	1
11	Сменная насадка для мопа	штук	2
12	Сменная насадка на лейку для нанесения пейбла	штук	5
13	Сменное лезвие для комбайна для подготовки льда	штук	2
14	Табло счёта (со сменными табличками)	штук	2
15	Тактическая магнитная доска для кёрлинга	штук	1
16	Устройство для выравнивания пейбла (ниппер)	штук	1
17	Циркуль судейский 6-футовый измерительный (байтер) высокий	штук	1
18	Циркуль судейский 6-футовый измерительный (байтер) стандартный	штук	1
19	Циркуль судейский измерительный для определения положения камней в "доме"	штук	1
20	Электронная рулетка для определения положения камней в "доме"	штук	1

Таблица 15

Спортивный инвентарь, передающийся в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Сумка-чехол для щеток для кёрлинга	штук	на обучающемся	-	-	1	2	1	1
2	Съемное мягкое основание для трущего чехла для щетки для кёрлинга ("пенка")	штук	на обучающемся	-	-	2	1	2	1
3	Съемное шарнирное устройство для щетки трущей головкой	штук	на обучающемся	-	-	2	1	2	1

4	Съемный трущий чехол для щетки для кёрлинга	штук	на обучаю щегося	-	-	10	1	10	1
5	Щетка для кёрлинга	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства	
				Колич ество	Срок эксплу атации (лет)	Количе ство	Срок эксплу атации (лет)	Количе ство	Срок эксплуат ации (лет)
1	Антислайдер (гриппер)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
2	Ботинки для кёрлинга	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
3	Брюки для кёрлинга	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
4	Жилет утепленный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
5	Куртка утепленная	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1
6	Перчатки для кёрлинга	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
7	Рукавицы для кёрлинга	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1
8	Футболка- поло игровая	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	4	1
9	Шапка спортивная зимняя	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	

Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1017 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "кёрлинг";
5. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 года № 134н "О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, занимающихся физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".
6. Задворнов К.Ю., "Керлинг. Организация и судейство соревнований. Правила игры" Издательство "Физкультура и спорт" Москва, 2006 год.
7. Задворнов К.Ю., "Сборник тактических задач по керлингу" Издательство "Физкультура и спорт" Москва, 2008 год.
8. "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)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Федерация керлинга России (<http://www.curling.ru/>)

Приложение № 1
УТВЕРЖДЕНО
приказом № 131 от 29.05.2023

ПОЛОЖЕНИЕ

о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся
в краевом государственном автономном учреждении
дополнительного образования "Спортивная школа
"Хабаровский краевой центр развития хоккея "Амур"

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления обучающихся в краевом государственном автономном учреждении дополнительного образования "Спортивная школа "Хабаровский краевой центр развития хоккея "Амур" (далее - Положение) разработано в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- приказ Минспорта России от 27 января 2023 г. № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 997 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "хоккей";

- приказ Минспорта России от 18 ноября 2022 г. № 1017 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "кёрлинг";

- приказ Минспорта России от 03 августа 2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- уставом краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования "Спортивная школа "Хабаровский краевой центр развития хоккея "Амур" (далее - Учреждение).

1.2. Настоящее Положение регламентирует прием граждан на обучение по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта (дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта и дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта) (далее - программы), в том числе на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности в области физической культуры и спорта для освоения программы (далее - поступающие) за счет средств соответствующего бюджета, по договорам об образовании, а также перевод, отчисление и восстановление обучающихся.

1.3. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц,

имеющих необходимые для освоения программы способности в области физической культуры и спорта.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Организация проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном локальным нормативным актом Учреждения.

2. Приемная и апелляционная комиссии

2.1. В целях организации приема и проведения индивидуального отбора, поступающих в Учреждении, создаются приемная и апелляционная комиссии.

Составы комиссий утверждаются приказом директора Учреждения. В состав комиссий входят председатель комиссии, заместитель председателя комиссии, секретарь комиссии (при необходимости) и иные члены комиссии.

Председателем приемной комиссии является руководитель Учреждения или лицо, им уполномоченное.

Состав приемной комиссии (не менее пяти человек) формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации программы. В состав комиссии могут быть включены представитель министерства спорта Хабаровского края, представитель иного подведомственного Учреждения министерства спорта Хабаровского края.

Председателем апелляционной комиссии является руководитель Учреждения (в случае, если он не является председателем приемной комиссии) или лицо, им уполномоченное.

Состав апелляционной комиссии (не менее трех человек) формируется из числа работников Учреждения, участвующих в реализации программы и не входящих в состав приемной комиссии. В состав комиссии может быть включен представитель министерства спорта Хабаровского края

Регламенты работы комиссий устанавливаются приказом директора Учреждения.

2.2. При организации приема поступающих обеспечивается соблюдение их прав, прав их родителей, законных представителей либо лиц их заменяющих установленных законодательством Российской Федерации (далее – законный представитель), гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

2.3. Не позднее, чем за месяц до начала приема документов на информационном стенде и официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее – сайт Учреждения) в целях ознакомления с ними поступающих и их законных представителей, размещает следующие документы и информацию:

- копию устава Учреждения;
- копию лицензии на осуществление образовательной деятельности (с приложениями);
- документы, регламентирующие организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся;

- условия работы приемной и апелляционной комиссий Учреждения;
- количество бюджетных мест в соответствующем году по соответствующим программам, а также количество вакантных мест, для приема поступающих (при наличии);
- сроки приема документов для обучения по программам в соответствующем году;
- сроки и место проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году;
- формы индивидуального отбора поступающих по каждой из программ;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по соответствующей программе;
- систему оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемую при проведении индивидуального отбора поступающих;
- правила подачи и рассмотрения апелляций по процедуре и (или) результатам индивидуального отбора поступающих;
- сроки зачисления поступающих в Учреждение;
- образец заявления о приеме на обучение по соответствующей программе (далее - заявление).

3. Организация приема поступающих

3.1. Количество поступающих на бюджетной основе для обучения по программам определяется учредителем Учреждения в соответствии с государственным заданием на оказание государственных услуг за счет бюджетных ассигнований краевого бюджета Хабаровского края.

3.2. Приемная комиссия Учреждения обеспечивает функционирование телефонных линий, официальной электронной почты Учреждения для оперативных ответов на обращения, связанные с приемом поступающих.

3.3. Организация приема и зачисления поступающих, а также их индивидуальный отбор осуществляются приемной комиссией Учреждения.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки приема документов в соответствующем году, но не позднее чем за месяц до проведения индивидуального отбора поступающих.

3.4. Прием в Учреждение на обучение по программам осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших возраста 14 лет, или законных представителей несовершеннолетних поступающих.

3.5. В заявлении указываются следующие сведения:

- наименование программы, на которую планируется поступление;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) поступающего;
- дата и место рождения, поступающего;
- фамилия, имя и отчество (при наличии) законных представителей несовершеннолетнего, поступающего;
- номера телефонов поступающего или законных представителей несовершеннолетнего поступающего (при наличии);
- адрес места жительства, места пребывания или места фактического проживания;

- согласие поступающего или его законных представителей на обработку персональных данных.

3.6. В заявлении фиксируется факт ознакомления поступающего или законного представителя несовершеннолетнего поступающего с уставом Учреждения, со сведениями о дате предоставления и регистрационном номере лицензии на осуществление образовательной деятельности, с образовательными программами и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности обучающихся, а также согласие на проведение процедуры индивидуального отбора поступающего.

3.7. При подаче заявления представляются следующие документы:

- копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении;

- копия документа, удостоверяющего личность законного представителя несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства;

- медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки;

- фотографии поступающего (формат 3x4, в количестве 1 шт.).

3.8. Заявление и документы, предусмотренные настоящим Положением, подаются одним из следующих способов:

- лично в Учреждение;

- через операторов почтовой связи общего пользования заказным письмом с уведомлением о вручении;

- в электронной форме (документ на бумажном носителе, преобразованный в электронную форму путем сканирования или фотографирования с обеспечением машиночитаемого распознавания его реквизитов) посредством электронной почты Учреждения или электронной информационной системы Учреждения, в том числе с использованием функционала сайта Учреждения, или иным способом с использованием информационно-телекоммуникационной сети "Интернет".

3.9. Учреждение осуществляет проверку достоверности сведений, указанных в заявлении, и соответствия действительности поданных электронных образов документов. При проведении указанной проверки Учреждение вправе обращаться к соответствующим государственным информационным системам, в государственные (муниципальные) органы и организации.

3.10. Учреждение осуществляет обработку полученных в связи с приемом на обучение по программам персональных данных, поступающих в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

3.11. На каждого поступающего заводится личное дело, в котором хранятся все сданные документы и материалы результатов индивидуального отбора.

Личные дела поступающих хранятся в Учреждении не менее трех месяцев с начала объявления приема в Учреждение.

Индивидуальный отбор поступающих в Учреждение проводит приемная комиссия.

Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора поступающих в соответствующем году.

3.12. Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих физическими, психологическими способностями и (или) двигательными умениями, необходимыми для освоения соответствующей программы.

3.13. Во время проведения индивидуального отбора присутствие сопровождающих лиц, поступающих допускается только с письменного разрешения директора Учреждения.

3.14. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее чем через три рабочих дня после его проведения.

Объявление указанных результатов осуществляется путем размещения пофамильного списка-рейтинга с указанием системы оценок, применяемой в Учреждении, и самих оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), полученных каждым поступающим по итогам индивидуального отбора.

Данные результаты размещаются на информационном стенде и на сайте Учреждения с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

3.15. Учреждением предусматривается проведение дополнительного отбора для лиц, не участвовавших в первоначальном индивидуальном отборе в установленные Учреждением сроки по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), в пределах общего срока проведения индивидуального отбора поступающих.

4. Подача и рассмотрение апелляции

4.1. Поступающие, а также законные представители несовершеннолетних поступающих вправе подать апелляцию по процедуре и (или) результатам проведения индивидуального отбора в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются поступающие вместе с законными представителями несовершеннолетних поступающих, подавшие апелляцию.

Для рассмотрения апелляции секретарь приемной комиссии направляет в апелляционную комиссию протокол заседания приемной комиссии, результаты индивидуального отбора.

4.2. Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения индивидуального отбора для поступающего, в отношении которого была подана апелляция.

Решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

4.3. Индивидуальный отбор поступающего проводится повторно в случае невозможности определения достоверности результатов индивидуального отбора поступающего без его повторного проведения, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении индивидуального отбора поступающего.

Решение апелляционной комиссии оформляется протоколом, подписывается председателем апелляционной комиссии и доводится до сведения поступающего и законного представителя несовершеннолетнего поступающего, подавших апелляцию, под подпись в течение одного рабочего дня со дня принятия решения, после чего передается в приемную комиссию.

4.4. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности такого отбора в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

4.5. Подача апелляции по процедуре и (или) результатам проведения повторного индивидуального отбора поступающих не допускается.

5. Порядок зачисления и дополнительный прием лиц

5.1. Зачисление поступающих в Учреждение на обучение по программам оформляется приказом директора Учреждения на основании решения приемной комиссии или апелляционной комиссии в сроки, установленные Учреждением.

5.2. При наличии мест, оставшихся вакантными после зачисления по результатам индивидуального отбора поступающих, Учреждение вправе проводить дополнительный прием поступающих в сроки, установленные приказом директора Учреждения.

5.3. Сроки дополнительного приема публикуются на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения в информационно-телекоммуникационной сети Интернет в общем порядке.

6. Порядок перевода обучающихся

6.1. Порядок перевода обучающихся на следующий год этапа или этап по соответствующей программе при соблюдении следующих требований:

- выполнение нормативных показателей общей и специальной физической подготовленности;

- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных соответствующей программой;

- положительные результаты выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки по окончании тренировочного года;

- выполнение требований, предъявляемых к уровню спортивной квалификации в соответствии с соответствующей программой.

6.2. Перевод обучающихся по годам обучения внутри этапа спортивной подготовки, осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов на основании выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки по годам этапов спортивной подготовки (70 % выполнения нормативов), а также иных требований к результатам прохождения этапов спортивной подготовки, установленных соответствующей программой.

6.3. Обучающиеся, не выполнившие на одном из этапов спортивной подготовки установленные требования программой к прохождению следующего этапа спортивной подготовки не допускаются.

По заявлению обучающегося или одного из законных представителей несовершеннолетнего обучающегося Учреждение, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую программу.

6.4. В исключительных случаях, таких как успешное выполнение требований к результатам прохождения этапа спортивной подготовки, на основании решения педагогического совета, возможен перевод на следующий этап спортивной подготовки.

Перевод обучающегося на следующий этап спортивной подготовки осуществляется при условии соответствия обучающегося минимальному возрасту для зачисления на этап спортивной подготовки один раз в начале учебного года.

6.5. Перевод обучающихся от тренера-преподавателя к тренеру-преподавателю внутри Учреждения осуществляется перед или в начале учебного года в течение 30 календарных дней за исключением перевода на основании личного заявления и (или) заявления одного из законных представителей несовершеннолетнего на основании решения педагогического совета Учреждения.

6.6. Перевод обучающихся в другое Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку, осуществляется в соответствии с действующим законодательством РФ.

6.7. Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода на следующий этап спортивной подготовки, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Перевод обучающегося, проходящих спортивную подготовку, досрочно в следующую группу по годам спортивной подготовки внутри этапа и (или) с одного этапа спортивной подготовки на следующий этап осуществляется при условии выполнения требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта и сдаче установленных контрольно-переводных

нормативов общей физической и специальной физической подготовки, соответствующих этапу спортивной подготовки.

Досрочный перевод таких обучающихся осуществляется приказом директора Учреждения на основании решения педагогического совета Учреждения, при условии отсутствия медицинских противопоказаний.

6.8. В Учреждение могут быть приняты переводом обучающиеся из других Учреждений при наличии вакантных мест.

Указанные лица зачисляются на соответствующий этап спортивной подготовки на основании заявления обучающегося или законных представителей несовершеннолетнего, успешной сдачи вступительных испытаний по требованиям к зачислению на этап спортивной подготовки, по решению приемной комиссии Учреждения и выполнения требований предъявляемых к уровню спортивной квалификации в соответствии с соответствующей программой.

7. Порядок отчисления обучающихся

7.1. Обучающийся может быть отчислен из Учреждения в следующих случаях:

- по инициативе обучающегося или законных представителей несовершеннолетнего обучающегося, в том числе в случае перевода обучающегося для продолжения освоения соответствующей программы в другую организацию;

- по инициативе Учреждения, в связи с окончанием спортивной подготовки (завершением обучения) или в случае применения к обучающемуся отчисления как меры дисциплинарного взыскания, в случае невыполнения обучающимся обязанностей по добросовестному освоению соответствующей программы и невыполнению учебного плана, а также в случае установления нарушения порядка приема в Учреждение, повлекшего по вине обучающегося его незаконное зачисление в Учреждение;

- по обстоятельствам, не зависящим от воли обучающегося или законных представителей несовершеннолетнего обучающегося и Учреждения, в том числе в случае ликвидации Учреждения.

7.2. Основанием для отчисления по инициативе Учреждения является:

- невыполнение обучающимся требований к результатам прохождения этапа спортивной подготовки, установленных соответствующей программой;

- пропуск обучающимся более 40% учебно-тренировочных занятий в течение одного месяца без уважительной причины;

- нарушение Правил внутреннего распорядка обучающихся;

- наличие медицинских противопоказаний к продолжению учебно-тренировочных занятий (при наличии соответствующего медицинского документа);

- установление использования или попытки использования обучающимся субстанции и (или) метода, которые включены в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;

- за нарушение антидопинговых правил и (или) создание препятствий проведению допингового контроля;

- за совершение противоправных действий, грубых и неоднократных правонарушений, порочащих честь и достоинство Учреждения;

- за неаккуратное и небрежное отношение к имуществу Учреждения.

7.3. Отчисление обучающегося принимается на основании решения педагогического совета и утверждается приказом директора Учреждения.

7.4. Отчисление может производиться после окончания этапа спортивной подготовки и (или) в течение спортивного сезона (учебно-тренировочного года).

7.5. Не допускается отчисление обучающегося во время травмы, инфекционных заболеваний, если об этом было достоверно известно тренеру-преподавателю и (или) администрации Учреждения. Обучающийся либо законный представитель несовершеннолетнего обучающегося обязаны предоставить документы, подтверждающие наличие травмы, инфекционного заболевания.

7.6. Копия приказа об отчислении размещается на сайте Учреждения.

8. Восстановление обучающегося в Учреждении

8.1. Обучающийся, отчисленный из Учреждения по инициативе законных представителей или обучающегося до завершения освоения соответствующей программы, имеет право на восстановление в этом же Учреждении в течение одного года после отчисления из него при наличии в нем вакантных мест и с сохранением прежних условий учебно-тренировочного процесса, но не ранее завершения учебно-тренировочного года, в котором указанный обучающийся был отчислен.

8.2. Восстановление обучающихся, отчисленных из Учреждения происходит по заявлению законных представителей или совершеннолетнего обучающегося.

8.3. Решение о восстановлении обучающегося принимает педагогический совет Учреждения и размещается на официальном сайте Учреждения.

8.4. Восстановление обучающегося на этап спортивной подготовки принимается приказом директора Учреждения.

Приложение № 2
Утверждено тренерским советом.
протокол № 8 от 07 апреля 2023 года

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки отделения «кёрлинг»
(промежуточная аттестация)

ЮНОШИ

№	Тренировочная группа Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап ССМ
		НП-1	НП-2	НП-3	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	
1.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,2	5,5	-	-	-	-	-	-
2.	Бег на 60 м (с)	-	-	-	11,5	10,9	10,3	9,6	8,9	8,2
3.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+2	+3	+4	+5	+6	+7	+9	+11
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	130	135	140	155	170	185	200	215
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	12	13	17	21	26	31	36
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	2	3	3	4	6	8	10	12
8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	12	-	-	-	-	-	-
9.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	-	-	-	32	35	38	41	45	49

10.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем (с)	-	-	-	30,0	33,0	36,0	39,0	42,0	45,0
-----	--	---	---	---	------	------	------	------	------	------

ДЕВУШКИ

№	Тренировочная группа Упражнения	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)					Этап ССМ
		НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5	
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,4	5,7	-	-	-	-	-	-
2.	Бег на 60 м (с)	-	-	-	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,6
3.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.35	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+3	+4	+5	+7	+9	+11	+13	+15
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	105	120	125	130	140	150	160	170	180
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	5	6	7	8	9	11	13	15
7.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	7	8	9	10	12	14	16	18
8.	Поднимание туловища лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	-	-	-	27	30	33	36	39	43
9.	Сохранение равновесия в положении выпада с имитацией стойки спортсмена при скольжении с камнем (с)	-	-	-	30,0	33,0	36,0	39,0	42,0	45,0