

№ п/п	Содержание	Стр.
I.	Общие положения	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, количество и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	3
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
III.	Система контроля	27
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	28
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	29
IV.	Рабочая программа по спортивным дисциплинам	31
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	52
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	53

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта по виду спорта «Кёрлинг» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Кёрлинг», утвержденным приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 г. № 1017 (далее – ФССП).

Программа определяет содержание этапов спортивной подготовки, организацию, условия учебно-тренировочного процесса в Краевом государственном бюджетном учреждении «Региональный центр спортивной подготовки по адаптивным видам спорта» (далее – Учреждение).

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся и направлена на:

совершенствование специальных физических качеств и техники в спортивной дисциплине избранного вида спорта;

повышение тактической подготовленности;

освоение тренировочных нагрузок;

достижение спортивных результатов в спортивной дисциплине и выполнение нормативов ЕВСК;

совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности.

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

Основными задачами реализации Программы являются:

на начальном этапе - формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

на учебно-тренировочном этапе – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – совершенствование общей и специальной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;

на этапе высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учетом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов при выступлении в составе спортивных сборных команд, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, количество и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки устанавливаются в соответствии с ФССП.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

этап начальной подготовки (периоды: до года, свыше года);
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: до года, второй и третий годы; четвертый и последующие годы);

этап совершенствования спортивного мастерства (все периоды);

этап высшего спортивного мастерства (все периоды).

Продолжительность этапов спортивной подготовки (в годах) не ограничивается.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится с учетом стажа занятий, выполнения контрольных нормативов по видам спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации обучающихся. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

в группах на этапах спортивной подготовки, устанавливаются в соответствии с ФССП в зависимости от спортивной дисциплины:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»			
Этап начальной подготовки	не ограничивается	8	8
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	не ограничивается	10	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	2

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления на определенный этап. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Для проведения индивидуального отбора проводится тестирование по ОФП и СФП, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг». Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, разница в уровне подготовки которых не превышает двух спортивных разрядов. Максимальный количественный состав при объединении групп должен соответствовать федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «кёрлинг».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки определяется с учетом требований ФССП.

При организации учебно-тренировочной занятий на этапах спортивной подготовки устанавливаются следующие объемы и режимы учебно-тренировочной работы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»							
Количество часов в неделю	6	8	12	14	20	22	24
Общее количество часов в год	312	416	624	728	1040	1144	1248

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного года зависят от спортивной дисциплины, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и определяются правилами внутреннего распорядка для обучающихся и годовыми графиками учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Функциональные группы, к которым относятся лица, проходящие спортивную подготовку, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной вида спорта спорт лиц с поражением ОДА.

К участию в спортивных соревнованиях в спортивных дисциплинах «ПОДА - керлинг на колясках – смешанный» и «ПОДА - керлинг на колясках - смешанные пары» допускаются обучающиеся, прошедшие спортивно-функциональную классификацию национального или международного уровня до начала спортивных соревнований.

Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «керлинг»

Функциональные группы	Степень ограничения функциональных возможностей	Типы поражений опорно-двигательного аппарата
I	Функциональные возможности ограничены значительно,	I. Гипертонус мышц («b735»): тяжелые формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, выраженный спастический тетрапарез, трипарез, парапарез, гемипарез и другие).

	<p>лица, проходящие спортивную подготовку, постоянно пользуются для передвижения коляской или подобными техническими средствами и нуждаются в посторонней помощи во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): выраженные координационные нарушения, приводящие к невозможности самостоятельно выполнять необходимые действия в соответствующей спортивной дисциплине вида спорта «спорта лиц с поражением ОДА» (например, выраженная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне шейного и грудного отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с выраженным поражением верхних и нижних конечностей и (или) выраженностью слабостью мышц туловища, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, не может передвигаться без коляски.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): значительное ограничение подвижности суставов верхних и нижних конечностей, например, выраженный артрогрипоз с поражением верхних и нижних конечностей или сопоставимые выраженные ограничения пассивного диапазона движений в крупных суставах конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации всех четырех конечностей: обеих верхних конечностей на уровне выше локтевых суставов и обеих нижних конечностей на уровне выше коленных суставов, ампутации трех конечностей на аналогичных уровнях, ампутации обеих нижних конечностей на уровне верхней трети бедер и выше (обучающийся не может пользоваться протезами) или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних и нижних конечностей.</p>
II	<p>Функциональные возможности ограничены умеренно, лица, проходящие спортивную подготовку, могут пользоваться коляской и (или) другими техническими средствами опоры, некоторым обучающимся может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях</p>	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): умеренные формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, умеренный спастический парализ, гемипарез, монопарез);</p> <p>2. Атаксия («b760») или атетоз («b765»): умеренные очевидные координационные нарушения (например, умеренная атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга на уровне поясничного и крестцового отделов позвоночника или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры) и выполнять другие необходимые действия в соответствующей дисциплине вида спорта «спорт лиц с поражением ОДА».</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): умеренное ограничение подвижности суставов конечностей, при которых лицо, проходящее спортивную подготовку, способно самостоятельно передвигаться (без коляски, с использованием технических средств опоры), например, артрогрипоз с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний (анкилоз, послеожоговые контрактуры суставов).</p>

		<p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации обеих верхних конечностей на уровне лучезапястного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) верхних конечностей (указанным лицам, проходящим спортивную подготовку, может потребоваться посторонняя помощь во время тренировочных занятий и (или) участия в спортивных соревнованиях); ампутация одной нижней конечности на уровне коленного сустава и выше, ампутации обеих нижних конечностей на уровне голеностопного сустава и выше или сопоставимое недоразвитие (дисмелия) нижних конечностей.</p>
III	Функциональные возможности ограничены незначительно	<p>1. Гипертонус мышц («b735»): легкие формы церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствиями инсульта, черепно-мозговой травмы (например, спастический парапарез, гемипарез, монопарез легкой степени выраженности).</p> <p>2. Атаксия («b760») или Атетоз («b765»): легкие координационные нарушения, выявляемые при проведении неврологических тестов (например, атаксическая форма церебрального паралича (включая детский церебральный паралич), последствия инсульта, черепно-мозговая травма, рассеянный склероз и другие).</p> <p>3. Нарушение мышечной силы («b730»): травма спинного мозга (неполное повреждение на уровне любого отдела позвоночника) или сопоставимые последствия полиомиелита, мышечной дистрофии, полирадикулоневропатии, спина бифида и прочих заболеваний с минимальными функциональными ограничениями в нижних конечностях.</p> <p>4. Нарушение диапазона пассивных движений («b7100»-«b7102»): ограничение подвижности суставов конечностей легкой степени, например, артрогрипоз легкой степени с поражением нижних конечностей или сопоставимые ограничения пассивного диапазона движений, как минимум в двух крупных суставах нижних или верхних конечностей в результате других заболеваний.</p> <p>5. Дефицит конечности («s720», «s730», «s740», «s750»): ампутации или недоразвитие (дисмелия) одной верхней или одной нижней конечности.</p> <p>6. Разница длины нижних конечностей («s75000», «s75010», «s75020»): минимум 7 см.</p> <p>7. Низкий рост («s730.343», «s750.343», «s760.349»): снижение роста в результате ахондроплазии или дисфункции гормона роста и другие. Минимальная степень всех поражений соответствует требованиям критериев минимального поражения в классификационных правилах международных спортивных федераций.</p>

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

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

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса, применяющимися при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки являются:

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей обучающихся;

учебно-тренировочные занятия в группах с использованием инклюзивных форм и методов со обучающимися с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья и с обучающимися с нормативным развитием;

индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

самостоятельная работа обучающегося по индивидуальным планам;

учебно-тренировочные мероприятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичных учебно-тренировочных занятий в период зимних и летних каникул организуются учебно-тренировочные мероприятия, спортивно-оздоровительные лагеря и другие формы организации учебно-тренировочного процесса.

Основной организационной формой является учебно-тренировочное занятие продолжительностью 60 минут. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочные мероприятия

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства организацией проводятся учебно-тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих спортивных соревнований согласно классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Для планирования работы на учебно-тренировочных мероприятиях и учета выполняемых мероприятий разрабатываются следующие документы, утверждаемые Учреждением:

план-график теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

распорядок дня обучающихся;

журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

№ 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки обучающихся.

Соревновательная деятельность - это совместная деятельность обучающихся, тренеров-преподавателей и специалистов по наиболее полной реализации тренировочных эффектов и других факторов в условиях официальных соревнований.

Соревнования планируются таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Учебно-тренировочная работа строится с учетом особенностей предстоящих соревнований, включающих следующие виды: контрольные, отборочные, основные.

Классификация соревнований осуществляется на основе правил, положений и календарей соревнований по признакам цели, состава и характера соревновательных действий соперников, контингента соперников, способа ведения соревновательного противоборства, условий проведения, типа судейства.

В Программу входят следующие виды соревнований:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования; Контрольные соревнования служат средством подготовки обучающихся, для внесения коррективов в ее содержание. По отношению к основным соревнованиям все предшествующие - контрольные служат целям соревновательной подготовки к эффективному выступлению в основных соревнованиях.

отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставится задача завоевать первое или одно из призовых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

основные соревнования, цель которых - повышение квалификации обучающегося, достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности

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

К участию обучающихся в спортивных соревнованиях устанавливаются следующие требования:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Кёрлинг» «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

В Учреждении применяются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла (для этапов ССМ и ВСМ);

ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации;

ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия, участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Учебно-тренировочный процесс ведется по видам спортивной подготовки в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Инструкторская и судейская практика осуществляются во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия проводятся в свободное от учебно-тренировочной деятельности время. Не связанные с физической нагрузкой виды подготовки включаются самостоятельными блоками в заключительную часть учебно-тренировочных занятий, а также реализуются в паузах организованного отдыха между двигательными заданиями. Отдельные занятия на эти виды подготовки не выделяются.

Решение задач спортивной подготовки предполагает планирование учебно-тренировочной работы на основе нормативно-методических требований и закономерностей становления спортивного мастерства обучающихся. В таблицах представлено соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки в соответствии с ФССП и планы спортивной подготовки с учетом этих требований.

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	
Для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары» (I, II, III функциональные группы)								
1.	Общая физическая подготовка (%)	32	20	18	15	12	12	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18	22	20	18	15	13	10
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1	2	6	8	8	10
4.	Техническая подготовка (%)	32	34	38	38	38	38	38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	16	20	16	16	18	20	22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1	2	4	4	5	5	5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	3	4	4	5

**Годовой учебно-тренировочный план
(для спортивной дисциплины керлинг на колясках)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Недельная нагрузка в часах			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет					
		6	8	12	14	20/22	24					
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		2	2	3	3	4	4					
Наполняемость групп (человек)		8		10								
1.	Общая физическая подготовка	100	83	112	109	14	16					
2.	Специальная физическая подготовка	56	92	125	131		125/137					
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	12	44		156/149					
4.	Техническая подготовка	100	142	238	277		83/92					
5.	Тактическая подготовка	20	37	40	52		395/434					
6.	Теоретическая подготовка	20	36	40	44		109/151					
7.	Психологическая подготовка	10	10	20	20		48/50					
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	4		26/28					
9.	Инструкторская практика	3	8	20	22		10/10					
10.	Судейская практика			5	7		36/33					
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	2		16/18					
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	8	16		4/4					
Общее количество часов в год		312	416	624	728		32/38	1040/1144			1248	

2.5. Календарный план воспитательной работы

Цель: создание условий для физического воспитания и физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, формирования творческой, самостоятельной личности, готовой к нравственному поведению и выполнению гражданских обязанностей.

Задачи:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

организацию досуга обучающихся и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Направления воспитательной работы:

профориентационная деятельность;

здоровьесбережение;

патриотическое воспитание;

развитие творческого мышления;

психологическая подготовка;

нравственное и духовное воспитание;

правовое воспитание и культура безопасности;

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. 	В течение года по отдельному плану
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - овладение терминологией, обязанностями тренера при организации и проведения учебно-тренировочного занятия; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества для обучающихся групп начальной подготовки; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование умений организации и проведения соревновательной деятельности, практическая отработка навыков судейства в условиях соревнований; - проведение теоретических занятий по правилам 	В течение года по отдельному плану

		<p>спортивной дисциплины, принципам здорового образа жизни, тактике и технике тренировочной и соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - исправление ошибок в технике выполнения отдельных упражнений у других обучающихся; - ведение и анализ дневника самоконтроля тренировочных занятий. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Занятия по теоретической подготовке, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний об организации оптимального режима дня; - формирования знаний о правилах и пользе закаливания для обучающихся; - формирование знаний о принципах правильного питания для обучающихся; - профилактика вредных привычек; - формирование знаний о соблюдении правил личной гигиены в условиях тренировочного процесса; - формирование знаний о пользе здорового сна; - рекреационная деятельность, как одна из принципов здорового образа жизни; - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей в качестве инструктора, волонтера для младших групп; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года по отдельному плану
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<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); 	В течение года
2.3	<p>Соблюдение гигиенических норм при прохождении учебно-тренировочного процесса</p>	<p>Беседы и другие мероприятия с привлечением медицинского работника организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою малую Родину, культура поведения обучающихся на соревнованиях)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Беседы, формирующие уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн), в том числе при проведении спортивных соревнований; - Мероприятия с приглашением именитых обучающихся, тренеров и ветеранов паралимпийского и сурдлимпийского спорта; - Экскурсии в музей спорта Красноярского края; - Творческие акции, посвященные Дням воинской славы; - Конкурс рисунков «Моя родина»; - Участие в митинге у памятника воинам-спортсменам в День Победы. 	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 соревнования, а в том числе, в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - Участие в смотре-конкурсе профессионального и спортивного мастерства среди тренеров и обучающихся Учреждения "Профессионал", "Чемпион" по итогам учебного года	В течение года по плану физкультурных и спортивных мероприятий
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся.	В течение года
5.	Психологическая подготовка		
5.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на психологическую подготовку	Семинары, беседы с привлечением психолога, клинического психолога в период проведения учебно-тренировочных занятий, направленные на: - формирование у обучающихся качеств, необходимых для участия в учебно-тренировочном процессе; - изучение и необходимость применения психологических методов при участии в соревновательной деятельности; - индивидуальная работа с психологом; - групповые психологические тренинги.	В течение года в соответствии с комплексной программой сопровождения
5.2	Правовое воспитание и культура безопасности	- Безопасность в сети, безопасность на дороге, на воде, антитеррор; - Информирование обучающихся, детей и родителей по вопросам обеспечения информационной безопасности в сети; - Рассказ о репутации обучающегося, административной и уголовной ответственности, связанной с использованием запрещенных и вредных веществ.	В течение года по плану мероприятий, направленному на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
5.3	Нравственное и духовное воспитание	- проведение акции творческих рисунков, видео-роликов, фотографий; - выставка поделок «Я и спорт»; - смотр-конкурс «Своими руками».	В течение года
5.4	Формирование коммуникативной культуры	- Профилактика буллинга и развитие коммуникативных навыков; - Психологические тренинги с элементами ролевых игр «Я в конфликте»; - Психологические тренинги по развитию коммуникативных навыков.	В течение года в соответствии с комплексной программой сопровождения

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

Цель: профилактика и предотвращение преднамеренного или непреднамеренного использования запрещенных субстанций и методов обучающимися Учреждения, членами сборных команд Красноярского края по адаптивным видам спорта.

Задачи:

- пропаганда принципов fair play, заинтересованность и эмоционально окрашенное отношение к спорту как к арене для честной борьбы, в которой неприемлем обман;
- повышение уровня осведомленности обучающихся, тренеров-преподавателей в вопросах антидопинговых правил (процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру);
- обеспечение мониторинга прохождения антидопингового обучения обучающимися
- Учреждения и своевременного информирования об изменениях в нормативно-правых документах, регламентирующих соблюдение антидопинговых правил обучающимися, тренерами и персоналом обучающихся;
- развитие ценностно-мотивационной сферы обучающихся, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий и его формы
Этап начальной подготовки	<p align="center">Содержание мероприятия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Онлайн обучение и тестирование по антидопингу на сайте РУСАДА - Консультации по вопросам регистрации на сайте РУСАДА, прохождения обучения и тестирования - Образовательный модуль «Система антидопинга: актуальная информация» - Онлайн флешмоб «Правильный отдых – залог высоких результатов!» - Образовательный модуль «Полезные привычки» - Образовательный модуль «Допинг и антидопинговые правила. Проверка лекарственных средств. Запрещенные субстанции и методы. Процедура допинг-контроля» - Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» - Антидопинговый квиз «Я выбираю играть по правилам!» - Спортивно-образовательное мероприятие «Будущие чемпионы» - Образовательный модуль «Допинг и антидопинговые правила. Проверка лекарственных средств. Запрещенные субстанции и методы. Процедура допинг-контроля» - Образовательный модуль «Физические качества спортсмена» и функциональные пробы - Образовательный модуль «Мотивация нарушения антидопинговых правил. Основы управления работоспособностью спортсмена. Зависимое поведение: сущность и механизмы развития». 	<p align="center">Устанавливаются в соответствии с графиком теоретической подготовки на этапах спортивной подготовки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рекомендуется использовать следующие формы: <ul style="list-style-type: none"> - массовые (с участием всех спортивных групп); - групповые (с участием одной спортивной группы); - индивидуальные (с отдельными участниками). - лекции, беседы, образовательные модули, индивидуальные консультации
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> - Семинар «Имидж спортсмена» - Образовательный модуль «Допинг и спортивная медицина. Спортивные травмы: восстановление» - Образовательный модуль «Физиология успеха» - Консультации по вопросам: система ADAMS, оформление разрешения на ТИ, процедура сдачи допинг-проб - Консультации по вопросам регистрации на сайте РУСАДА, прохождения обучения и тестирования 		

Программа теоретических занятий по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним

Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<p>Время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).</p> <p>Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта</p> <p>Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил</p> <p>Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте</p> <p>Тема 4. Антидопинговые правила и документы</p> <p>Тема 5. Процедура тестирования спортсменов</p> <p>Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил</p> <p>Тема 7. Правила безопасности спортсменов</p>	<p>Время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).</p> <p>Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг</p> <p>Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил</p> <p>Тема 3. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов</p> <p>Тема 4. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS</p> <p>Тема 5. Устройство мировой системы борьбы с допингом</p> <p>Тема 6. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics</p> <p>Тема 7. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства</p> <p>Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)</p> <p>Тема 9. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)</p> <p>Тема 10. Санкции за нарушение антидопинговых правил</p>	<p>Время – 10 часов (20 занятий по 30 минут).</p> <p>Тема 1. Виды нарушений антидопинговых правил</p> <p>Тема 2. Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов</p> <p>Тема 3. Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS</p> <p>Тема 4. Устройство мировой системы борьбы с допингом</p> <p>Тема 5. Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics</p> <p>Тема 6. Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Российского антидопингового агентства</p> <p>Тема 7. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)</p> <p>Тема 8. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)</p> <p>Тема 9. Санкции за нарушение антидопинговых правил</p> <p>Тема 10. Особенности антидопинговых правил, применимых к крупным спортивным соревнованиям</p>

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на всех этапах спортивной подготовки во время учебно-тренировочных занятий и соревновательной деятельности. Работа проводится в форме бесед, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Инструкторская и судейская практика

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Выполнение обязанностей дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Проведение разминки вместе с тренером-преподавателем.	беседы, практические упражнения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Овладение принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть; Выполнение обязанностей дежурного по группе. Проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки в качестве помощников тренеров-преподавателей. Самостоятельное ведение дневника: учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирований, анализ выступления в соревнованиях.	беседы, практические занятия
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Привлечение для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки в качестве помощников тренеров-преподавателей. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств, подбор упражнений для совершенствования техники спорта. Ведение дневника тренировок, в котором регистрируется объем, интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Изучение правил соревнований и систематическое привлечение к судейству соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Правильная демонстрация технических приемов, исправление ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, Помощь занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	беседы, самостоятельное изучение литературы, практические занятия

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

Медицинское обеспечение лиц, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляется в соответствии с требованиями, установленными федеральным законодательством, и включает в себя:

- систематический контроль за состоянием здоровья этих лиц;
- оценку адекватности физических нагрузок этих лиц состоянию их здоровья;
- профилактику и лечение заболеваний этих лиц и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;

восстановление их здоровья средствами и методами, используемыми при занятиях физической культурой и спортом.

Систематический контроль состояния здоровья обучающихся включает проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, диспансерное наблюдение, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Медико-биологическое обеспечение обучающихся - комплекс мероприятий, направленный на:

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающее медицинские вмешательства,

- мероприятия психологического характера,
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся,
- обеспечение обучающихся лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания обучающихся,

- и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских

учреждениях с которыми у Учреждения заключен договор на представление медицинских услуг.

В соответствии с частью 1 статьи 34.5. Федерального закона «О физической культуре и спорте» лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается в соответствии с документами Учреждения.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается в соответствии с Комплексной программой сопровождения и контроля спортивной подготовки Учреждения.

Основные мероприятия медико-биологического сопровождения спортивной подготовки

№	Медицинские мероприятия	Сроки
1.	Предварительный медицинский осмотр для допуска к занятиям спортом	Зачисление на этапы спортивной подготовки После болезни
2.	Медицинский осмотр для допуска к спортивным соревнованиям	Перед участием в соревнованиях
3.	Проведение углубленных медицинских обследований (УМО) обучающихся	НП один раз в год УТГ, ССМ и ВСМ не реже двух раз в год
4.	Проведение этапных (периодических) медицинских обследований обучающихся (ЭКО)	ЭКО проводится не реже 4 раз в год в зависимости от количества этапов подготовки в течение годовичного цикла
5.	Проведение текущего медицинского наблюдения за обучающимися (ТО)	Постоянно для оперативного контроля
6.	Проведение врачебно-педагогических наблюдений (далее – ВПН) за обучающимися	В процессе учебно-тренировочной деятельности

Медицинский контроль - необходимое условие управления процессом подготовки обучающегося.

Целью контроля является получение объективной информации о состоянии обучающегося, необходимой для принятия управленческого решения.

Объектами контроля являются:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль учебно-тренировочной деятельности;
- контроль уровня подготовленности.

Исходя из задач управления подготовкой обучающегося, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов педагогического и медицинского контроля.

Этапный контроль - это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности обучающегося, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях. Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей, включенных в программу обследований.

Текущий контроль - это оценка в микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности обучающегося, уровня развития его техники и тактики. Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований.

Оперативный контроль - это контроль оперативного состояния обучающегося, в частности готовности к выполнению очередной попытки, очередного упражнения, к проведению схватки, боя и т.д. Он направлен на оценку реакций организма обучающегося на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

Комплексный контроль - это измерение и оценка различных показателей в циклах тренировки с целью определения уровня подготовленности обучающегося (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские

и другие методы и тесты). Содержание и направленность комплексного контроля приведены в таблице

Основное содержание комплексного контроля и его разновидности

Виды контроля	Направления контроля		
	Контроль соревновательных и тренировочных воздействий		Контроль состояния и подготовленности обучающихся
	Контроль соревновательной деятельности (СД)	Контроль тренировочной деятельности (ТД)	
Этапный	1) измерение и оценка различных показателей на соревнованиях, завершающих определенный этап подготовки 2) анализ динамики показателей СД на всех соревнованиях этапа	1) построение и анализ динамики нагрузки на этапе подготовки 2) суммирование нагрузок по всем показателям за этап и определение их соотношения	Измерение и оценка показателей контроля в специально организованных условиях в конце этапа подготовки
Текущий	Измерение и оценка показателей на соревновании, завершающем макроцикл тренировки (если она предусматривается планом)	1) построение и анализ динамики нагрузки в микроцикле тренировки 2) суммирование нагрузок по всем характеристикам за микроцикл и определение их содержания	Регистрация и анализ повседневных измерений подготовленности обучающихся, вызванных систематическими тренировочными занятиями
Оперативный	Измерение и оценка показателей на любом соревновании	Измерение и оценка физических и физиологических характеристик нагрузки упражнений, серии упражнений, учебно-тренировочного занятия	Измерение и анализ показателей, информативно отражающих изменение состояния обучающихся в момент или сразу после упражнения и занятий

Цель восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок - поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы обучающегося в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Планы применения восстановительных средств

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
Рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма:	Группа глобального воздействия суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэронизация, ванны Группа общетонизирующего воздействия	Психорегуляторные Аутогенная тренировка Психорегулирующая тренировка Мышечная релаксация

<p><i>Рациональное</i> сочетание общих и специальных средств; <i>Оптимальное</i> построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов; <i>Широкое</i> использование переключений деятельности спортсмена; <i>введение</i> восстановительных микроциклов; <i>Использование</i> тренировки в среднегорье и высокогорье; <i>Рациональное</i> построение общего режима жизни; <i>Правильное</i> построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки; <i>Индивидуально</i> подобранная разминка и заключительная часть занятий; <i>Использование</i> активного отдыха и расслабления.</p>	<p>ультрафиолетовое облучение, некоторые электропроцедуры, аэронизация воздуха, местный массаж Средства, оказывающие тонизирующее влияние на организм Жемчужная, хвойная, хлоридно-натриевая ванны, восстановительный массаж Средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием Вибрационная ванна, контрастный душ. предварительный массаж Средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние <i>Группа избирательного воздействия</i> Тёплая или горячая ванны (эвкалиптовая, хвойная, морская, кислородная, углекислая), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), тёплый душ, массаж (тонизирующее растирание), аэронизация фармакологические препараты (кроме запрещённых) и витамины</p>	<p>Внушение в состоянии бодрствования Внушенный сон-отдых Гипнотическое внушение Музыка и светомузыка</p> <p><i>Психогигиенические</i> Психологический микроклимат в группе Взаимоотношения с тренером Хорошие отношения в семье, с друзьями и с окружающими Положительная эмоциональная насыщенность занятия Интересный и разнообразный досуг Комфортные условия для занятий и отдыха Достаточная материальная обеспеченность</p>
--	--	--

Использование различных методов восстановления

Методы восстановления	Во время тренировочного занятия	После тренировочного занятия	В течение дня*	В микроцикле**
Педагогические методы восстановления	Интервал отдыха Подбор упражнений на восстановление Вариативность средств	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотера пия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке.	Время отдыха между занятиями Сон Ландшафтотера пия (прогулки по местности) Использование одежды по погоде Купание в ванне с морской водой, в озере, речке. Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)	Чередование нагрузки и отдыха Учет индивидуальных потребностей Купание в ванне с морской водой, в озере, речке Культурные мероприятия (посещение кино, театра, дискотеки, музея, выставки и т.д.)
Медико-биологические методы восстановления 1. Физиотерапевтические процедуры	Вибромассаж Тонизирующий массаж Восстановительный массаж Самомассаж Электростимуляция Биомеханическая	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация	Восстановительный массаж Тонизирующий массаж Электросон Ванны - хвойная, йодо-бромная и др. Аэроионизация	Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолетовое облучение Массаж с растирками, согревающими мазями

	стимуляция мышц	воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолето-вое облучение в течение дня (естественное)	воздуха Все виды душа Сауна Баня с веником Общий массаж Ультрафиолето-вое облучение в течение дня (естественное)	Физиотерапевтические процедуры по назначению врача
2.Питание	Специальные напитки Специальное питание Отвар содержащий белки (бульоны)	Углеводное насыщение (укол, капельница) Углеводное питание и напитки	Питание соразмерно нагрузке Кислородный коктейль с прополисом Белковое питание	Медикаментозные средства Прием витаминов по индивидуальной схеме
Психологические методы восстановления	Психомоторная тренировка Психологические беседы Использование психологических приемов во время соревнований	Аутотренинг	Аутотренинг	Сеансы психотерапии

* В течение дня должны занимать 2 часа.

** В недельном цикле необходимо выделять 2 часа за 6 дней.

Примерный план восстановительных мероприятий в подготовительный период (недельный цикл)

Утро	После первой тренировки	После второй тренировки
Понедельник		
Разминка Гигиенический душ	Душ 3-4 мин (t +35-37°C) Вибромассаж 1 -2 мин на группы мышц, которые выполняли основную нагрузку	Тёплый душ (t+35-37°C)
Вторник		
Обтирание мокрым полотенцем, растирание сухим 3-4 мин	Контрастный душ, чередуется с обливанием холодной водой 3-4 мин (1 мин душа -t+37-39°C) и 5-10мин(t+10-15°C) Локальный ручной массаж на группы мышц, на которые будет выпадать основная нагрузка	Одна из разновидностей ванн в течение 10-15 мин (по самочувствию)
Среда		
Обтирание или душ	Сауна, 3 захода (t +90-110°C) по 5-7 мин, 10-15с(t+10-15°C). После каждого захода обливание холодной водой	Один из видов локального массажа на группу мышц, выполняющих основную нагрузку
Четверг		
Гигиенический душ	Горячий душ 4-5 мин (t по самочувствию) Баровоздействие - три подъёма на высоту 1200-1500 м для ног, 600-800 м для рук с экспозицией по 2-3 мин и компрессией между подъемами в 0,5-0,7 атм. в течение 30-40 с	Пассивное плавание в бассейне или ванне в течение 10-15 мин (t воды по самочувствию)
Пятница		
Обтирание	Гигиенический душ 3-4 мин (t +35-37°C)	Тёплый душ (t +35-37°C)

	Вибромассаж 1-2 мин на группу мышц, которые выполняли основную нагрузку	
Суббота		
Душ или обтирание по желанию	Душ и упражнения на растягивание	Баня с водными процедурами по 4-5 заходов по 5-7 мин, после каждого захода тёплый душ или ванны 3-5 мин (температура воды по желанию)
Воскресенье		
Отдых, при необходимости - гальванизация, электрофорез и др. (по указанию врача)		

Использование средств восстановления в различных микроциклах

Характер нагрузок	После утренней разминки	Основные восстановительные процедуры
Втягивающий микроцикл		
Малый Средний	Ванны для ног (t + 40-45°C), чередуя (через день) с дождевым душем переменной температуры	При двух тренировочных занятиях (по выбору врача) – ручной массаж, общие ванны и сауна – по окончании тренировочного дня не чаще 3 раз в неделю
Базовый микроцикл		
Большая и значительный	Душ с переменной температурой, ванны	При трёх тренировочных занятиях в день после первой либо второй (обычно с более высокой нагрузкой) – локальные процедуры, расслабляющие ванны, вибровоздействия. По окончании занятий – ручной массаж, ванны различного состава, суховоздушная или парная бани. Эти процедуры (по выбору врача) осуществляются ежедневно (кроме бани – не более 2-х раз в неделю). Для повышения резистентности организма рекомендуется общее УФО, которое целесообразно чередовать с гимнастикой
Специально-подготовительный микроцикл		
Значительный	Используются локальные процедуры после первой тренировки и средства общего воздействия, такие, как ванны ограниченной продолжительности, в конце дня массаж (не чаще 3-х раз в неделю). Применение в один день двух средств общего воздействия более целесообразно у бегунов на длинные дистанции	
Силовой ударный микроцикл		
Большой	Значительное внимание уделяется профилактическим процедурам с учётом возможных «точек наименьшего сопротивления», наиболее подверженных травмам. Используются методы восстановления и закаливающие процедуры, аналогичные применяющимся в объёмном микроцикле	
Подводящий микроцикл		
Уменьшение объёма и интенсивности	Количество восстановительных мероприятий уменьшается. Целесообразны через каждые два дня однодневные перерывы в использовании локальных воздействий. Среди процедур общего воздействия основное внимание уделяется ручному массажу. Один раз в начале недельного цикла можно использовать сауну	
Разгрузочный микроцикл		
Предотвращение перегрузки и перенапряжения органов и систем	Использование физиотерапевтических процедур определяется характером утомления в предыдущих циклах. В полном объёме используются методы общего воздействия. При применении органов и систем местных процедур необходимо учитывать наличие локальных очагов утомления	

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка качества реализации Программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся и осуществляется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), 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-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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;

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы осуществляется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся».

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

Освоение Программы обучающимися, проходившими не менее восьми (семи) лет спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном завершается итоговой аттестацией обучающихся.

Итоговая и промежуточная аттестация обучающихся по Программе проводится по видам спортивной подготовки в следующей форме:

Виды спортивной подготовки	Форма проведения промежуточной аттестации	Форма проведения итоговой аттестации
Теоретическая подготовка	зачет	экзамен
Общая и специальная физическая подготовка	сдача контрольно-переводных нормативов	экзамен
Техническая подготовка	зачет	экзамен

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Кёрлинг» в спортивных дисциплинах «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары».

Обучающиеся, освоившие в полном объеме соответствующую часть дополнительной образовательной программы спортивной подготовки переводятся на следующий этап подготовки при условии выполнения ими требований контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, уровню спортивной квалификации, установленными Программой.

Перевод обучающегося на следующий период (год) обучения внутри этапа спортивной подготовки осуществляется при условии выполнения ими требований контрольных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, установленными рабочими дополнительными образовательными программами спортивной подготовки на текущий учебный год.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
			6	4	9	7
1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»						
1.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 1 кг	кг	не менее		не менее	
			12		12	
2.	Бег на колясках на 15 м	с	без учета времени			
3.	Бег на колясках на 30 м	с	без учета времени			
4.	Бросок медицинбола (1 кг)	количество раз	не менее			
			3		4	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»				
1.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 2 кг	количество раз	не менее 12	
2.	Бег на колясках на 30 м	с	без учета времени	
3.	Бег на колясках на 45 м	с	без учета времени	
4.	Бросок мяча вперед (в координации)	с	не менее 8	
2. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»				
1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»				
1.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 3 кг	количество раз	не менее 12	
2.	Бег на колясках на 45 м	с	без учета времени	
3.	Бег на колясках на 100 м	с	без учета времени	
4.	Бросок мяча вперед (в координации)	количество раз	не менее 10	
2. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»				
1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорки
1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»				
1.	Жим гантелей в положении лежа на спине весом 5 кг	количество раз	не менее	
2.	Бег на колясках на 45 м	с	12	
3.	Бег на колясках на 400 м	с	без учета времени	
4.	Бросок мяча вперед (в координации)	количество раз	без учета времени	
			не менее	
			14	
2. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары»				
1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Спортивная подготовка подразделяется на следующие категории (1 – 4) и виды деятельности:

- 1) связанные с физической нагрузкой виды подготовки:
 - общая физическая;
 - специальная физическая;
 - техническая;
 - участие в спортивных соревнованиях;
- 2) не связанные с физической нагрузкой виды подготовки:
 - тактическая;
 - теоретическая;
 - психологическая;
- 3) инструкторская и судейская практика;
- 4) медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Общая физическая подготовка (ОФП) – система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта.

Техническая подготовка – процесс обучения и совершенствования основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники.

Тактическая подготовка – процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

Теоретическая подготовка – процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающегося, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика – приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения обучающимися судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается интерес к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы по тхэквондо, планирует распределение программного материала по видам и этапам спортивной подготовки:

1. Теоретическая подготовка.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Техническая подготовка.
5. Тактическая подготовка.
6. Психологическая подготовка.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке (для всех дисциплин и этапов спортивной подготовки)

Темы по теоретической подготовке	Содержание темы	Сроки проведения
этап начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:		
Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура – часть общей культуры, ее значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Возникновение и развитие олимпийского движения. Успехи российских спортсменов на крупнейших соревнованиях.	сентябрь
Состояние и развитие вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин в России	Значение и место вида спорта спорт глухих в Российской системе физического воспитания. Характеристика вида спорта спорт глухих и его спортивных дисциплин. Выступление российских спортсменов в виде спорта «спорт глухих» на международных соревнованиях (Сурдлимпийские игры, чемпионаты и Кубки мира). Пути дальнейшего повышения мастерства российских спортсменов.	октябрь
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы. Сердце и сосуды. Основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы выделения (почки, легкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС.	ноябрь
Режим дня, гигиена, закаливание, режим и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. Понятие о гигиене физических упражнений. Общие гигиенические требования к режиму дня и отдыха при регулярных занятиях спортом глухих по видам спортивных дисциплин. Гигиенические требования к местам занятий, спортивной одежде и обуви. Питьевой режим. Вредное влияние курения и алкоголя на организм спортсмена.	декабрь

<p>Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж</p>	<p>Значение и содержание врачебного контроля и медицинских обследований, показания и противопоказания при занятиях спортом глухих. Значение функциональных проб и антропометрических измерений для оценки физического развития и уровня подготовленности спортсмена. Объективные данные самоконтроля: вес, пульс, спирометрия, результаты контрольных измерений, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие об утомлении, переутомлении и перетренировки. Травмы. Причины их возникновения, профилактика травм во время учебно-тренировочных занятий. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в процессе регулярных занятий видом спорта спорт глухих. Противопоказания к массажу.</p>	<p>январь</p>
<p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «спорт глухих»</p>	<p>Роль технической подготовки в достижении высот спортивного мастерства в спортивных дисциплинах вида спорта «спорт глухих». Основы методики обучения технике спортивных дисциплин. Последовательное овладение техникой, учет возраста, уровня подготовленности спортсменов. Понятие о тактической подготовке, методы формирования тактического мышления, этапы тактической подготовки. Анализ техники ведущих спортсменов по кинограммам, видеофильмам. Обучение и тренировка как учебно-тренировочный процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Индивидуальные задания. Тренированность и ее физиологические показатели.</p>	<p>май</p>
<p>Значение физической подготовки в спортивной деятельности.</p> <p>Морально-волевая и психологическая подготовка, их роль в спортивной жизни спортсменов вида спорта «спорт глухих».</p>	<p>Физическая подготовка обучающихся в зависимости от возраста, уровня подготовленности и индивидуальных возможностей. Значение физической подготовки. Краткая характеристика общей и специальной физической подготовки, ее роль в развитии и совершенствовании силы, быстроты, ловкости, выносливости, координации движений и в освоении элементов технической подготовки. Классификация упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе. Средства, относящиеся к общей и специальной физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы для оценки уровня развития физических качеств, общей и специальной подготовки юного спортсмена.</p> <p>Морально-волевая подготовка. Какие волевые качества различают в спорте; ведущие и второстепенные волевые качества. Психологическая и специально-психологическая подготовка к соревнованиям.</p>	<p>июнь</p>
<p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам</p>	<p>Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим</p>	<p>август</p>

	персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.	
Оборудованные места проведения учебно-тренировочных занятий, оборудование и инвентарь	Правила поведения спортсменов на местах проведения учебно-тренировочных занятий. Оборудованные места учебно-тренировочных занятий (трассы, спортивные городки, площадки, стадионы, плавательные бассейны, игровые залы и др.) и требования к ним. Классификация и конструкция спортивного инвентаря, выбор, хранение и уход за ним. Подготовка инвентаря к соревнованиям и его хранение.	ноябрь-май
Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта	Требования техники безопасности на занятиях. Осуществление постоянного контроля за состоянием мест занятий. Проведение инструктажа. Снижение нагрузки в случае утомления. Первые признаки утомления.	сентябрь-март
Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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.	сентябрь
История возникновения олимпийского и паралимпийского движения	Зарождение олимпийского и паралимпийского движения. Чемпионы и призеры Паралимпийских игр.	октябрь
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	ноябрь
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	декабрь
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	январь
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	май
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	сентябрь-апрель
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	декабрь-май
Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Организация и проведение соревнований. Обеспечение безопасности на занятиях и соревнованиях вида спорта «спорт глухих» по спортивным дисциплинам	Правила соревнований по виду спорта «спорт глухих» и спортивным дисциплинам. Значение соревнований и их место в учебно-тренировочном процессе, календарь спортивных мероприятий. Виды соревнований и их проведение. Положение о соревнованиях, программа и график соревнований. Оборудование, инвентарь и оформление мест соревнований. Организация информации на соревнованиях. Спортивная судейская коллегия, ее состав и обязанности при проведении	декабрь-май

	<p>соревнований в виде спорта спорт глухих по спортивным дисциплинам. Работа секретариата, спортивных судейских бригад на старте и финише, спортивных судей на трассе. Проведение мандатной комиссии, заседаний главных спортивных судейских коллегий. Порядок проведения соревнований, подготовка протоколов. Разбор проведения соревнований.</p> <p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>	
этап совершенствования спортивного мастерства		
Олимпийское и паралимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм и паралимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма и паралимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.	сентябрь
Профилактика травматизма. Перетренированность недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	октябрь
Учет соревновательной деятельности по виду спорта «спорт глухих», самоанализ обучающегося	Правила поведения на соревнованиях. Изучение положений и особенностей проведения соревнований. Правила общения с судьями, с тренерами-преподавателями и обслуживающим персоналом как непосредственно на соревновательной арене, так и во время различных внесоревновательных и антидопинговых процедур. Владение специализированной терминологией на жестовом языке.	ноябрь
Психологическая подготовка	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	декабрь
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	январь
Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	февраль-май
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения	в переходный период спортивной подготовки

восстановительных средств.		
этап высшего спортивного мастерства		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.	сентябрь
Социальные функции спорта	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.	октябрь
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	ноябрь
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	декабрь
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности	май
Восстановительные средства и мероприятия	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 различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	в переходный период спортивной подготовки

Психологическая подготовка

(для всех дисциплин и этапов спортивной подготовки)

Психологическая подготовка - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка

Осуществляется в учебно-тренировочном процессе, проводится параллельно с технической, тактической подготовкой и направлена на

развитие и совершенствование у обучающихся психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым обучающимся высшего уровня мастерства;

обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы;

воспитание способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения;

произвольно управлять режимом сна;

совершенствование своих психических процессов, состояний, свойств личности путем самостоятельного выполнения внутренировочных заданий.

Специальная психологическая подготовка

Направлена на формирование у обучающегося психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью обучающегося в своих силах;

стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения;

высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям;

способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются:

психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой;

свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований;

стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся:

тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения;

«чувства» времени, ритма, темпа, расстояния;

способность ориентироваться в пространстве;

высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение);

совершенная идеомоторика;

оперативная память;

быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.).

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу

Задачи психологической подготовки к тренировочному процессу:

воспитание профессионального отношения к спорту;

раскрытие перед обучающимся всех трудностей тренировочной работы;

правильное восприятие больших нагрузок;

правильное отношение к спортивному режиму;

правильное отношение к нервно-психическому и физическому утомлению.

Подготовка обучающегося направлена на формирование мотивов, определяющих отношение к спортивной деятельности;

воспитании волевых качеств, необходимых для успеха в спорте;
совершенствовании специфических психических возможностей.

Успеху формирования мотивации к длительному учебно-тренировочному процессу способствуют:

постановка далеко отставленных целей;
формирование и поддержание установки на успех;
оптимальное соотношение поощрений и наказаний;
эмоциональность тренировочных занятий;
развитие спортивных традиций;
принятие коллективных решений;
особенности личности тренера.

Элементами системы отношений обучающихся к тренировочному процессу являются:
отношение к спортивной тренировке в целом;
отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
отношение к учебно-тренировочным занятиям;
отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка.

Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели. Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные.

Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного обучающегося (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой).

Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте:

целеустремленность;
настойчивость и упорство;
решительность и смелость;
инициатива и самостоятельность;
выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, обучающийся совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Обучающийся должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Обучающийся должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться

к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности обучающийся, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях обучающийся может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержаться от товарищей от ошибочных действий и поступков.

Воспитание волевых качеств у обучающихся требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, обучающиеся напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств обучающегося является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Волевая подготовка должна базироваться на формировании у обучающихся нравственных чувств и совершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления.

Воспитывать волевые качества у обучающихся необходимо планомерно, с учетом возраста и пола обучающихся, их физических и психологических возможностей. При воспитании волевых качеств у обучающихся следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта.

Воспитание волевых качеств обучающихся связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным - вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Задачи психологической подготовки к соревнованиям:

воспитание спокойствия, хладнокровия, уверенности в себе и партнерах; правильное реагирование на действия соперника, ошибки партнеров и судей; умение управлять своим состоянием перед соревнованием, в ходе и после него; умение переносить неудачи и делать из них правильные выводы.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится:

на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования; непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах; получение информации об уровне тренированности обучающегося, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;

определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);

разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований;

разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;

стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;

организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у обучающегося волевых качеств, уверенности и тактического мышления;

создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности обучающегося.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает: психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;

психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления;

психологическое воздействие в ходе одного выступления;

психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать: интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы;

волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе;

систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность обучающегося.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает:

краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы;

стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности.

Психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений включает:

нормализацию психического состояния;

устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей;

выработку уверенности в своих силах.

Психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями включает:

анализ прошедших выступлений;

ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности;

организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления обучающегося в соревнованиях во многом зависит от умения обучающегося управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у обучающихся перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью обучающегося в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии обучающийся испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у обучающегося наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. обучающийся осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других - препятствуют. С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику обучающуюся, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

В связи с этим перед тренером и обучающимся перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

Как можно дольше сохранить состояние «боевой готовности».

Уменьшить уровень эмоционального возбуждения, если обучающийся находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

словесные воздействия тренера, способствующие успокоению обучающегося, снятию состояния неуверенности - разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

самовоздействия (аутовоздействия) обучающегося - самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «молодец» и др.

переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у обучающегося положительные эмоциональные реакции - чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

успокаивающая аутогенная тренировка;

успокаивающий массаж;

успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша;

специальные зрительные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

Увеличить эмоциональный тонус обучающегося и уровень его активности, если обучающийся находится в состоянии «предстартовой апатии».

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность:

словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все - только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д.

«тонизирующие» движения;

произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции;

разминка с имитацией усилий, бросков;

массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодными раздражителями на локальные участки тела.

Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения, если обучающийся находится в состоянии торможения вследствие перевозбуждения.

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры).

Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к обучающемуся, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния обучающегося должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы,

подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (дисциплина керлинг на колясках)

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной работы по керлингу на колясках, планирует распределение программного материала по видам и этапам спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Общая физическая подготовка включает в себя обязательные для изучения разделы: общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);

упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажёрных устройств;

упражнения для развития выносливости;

упражнения для развития быстроты и ловкости;

упражнения для развития гибкости;

подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными обучающимися).

Примерные комплексы упражнений в области общей физической подготовки

Строевые упражнения:

Общие понятия о строе и команде. Построения на колясках. Строй, шеренга, фланг, дистанция, интервал. Предварительная и исполнительная команды. Повороты на месте и в движении. Перестроения, размыкания.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

ИП – сидя на коляске - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно. На вдохе руки в стороны, вниз растянутся «Гагарин»

Охватывающие движения левой рукой правого плеча стараясь достать область лопаток и наоборот Движение плечами вверх, вниз «Черепашка» С удержанием Круговые вращения плечами ладони на плечах Руки вперед на высоте плеч ладони внутрь, наружу Удержание на статику Шагающие движения руками вдоль обода коляски Руки на ширине плеч ладонями вниз, кулаки сжимать и разжимать. В темпе Круговые вращения вперед, назад кистями (внутри большой палец) Натяжение кистей верх, вниз противоположной рукой руки вперед (имитация движения открываю и закрываю)

Упражнения для головы и шеи:

ИП – сидя на коляске Растирание ушей ладонями Быстро

Пережевывание-движение ртом Быстро

Ладонями сделать домик над переносицей

Наклоны головы вправо-влево (надавливать на глаза)

Повороты головы в стороны. Ладонью надавить на висок справа, слева.

Ладонями надавить на лоб

Упражнения для шеи и туловища:

ИП – сидя на коляске Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Ладони к плечам раскачивание в стороны туловищем Наклоны туловища вперед, руки замком на выдохе с удержанием Наклонить туловище вперед, смотреть вправо и влево На вдохе втянуть живот, на выдохе надуть Руки вдоль тела (коляски) не двигаться – замри С задержкой дыхания.

Упражнения для всех групп мышц и для развития подвижности суставов:

ИП – сидя на коляске Могут выполняться с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками. Колено поднять к животу при возможности. Маховые движения руками, ногами, с различной амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки.

Упражнения для развития силы:

Могут выполняться с гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками. Броски, толкание набивных мячей до 1 кг. От груди, из-за головы, сбоку, вперед, назад.

Упражнения для развития быстроты:

Имитация движений рук при беге в максимальном темпе. Плавание с максимальной интенсивностью на коротких отрезках. Подвижные игры.

Упражнения для развития равновесия:

Различные упражнения с движениями рук, ног, туловища; с поворотами и передвижением.

Упражнения для развития ловкости, гибкости, координации:

Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног (по возможности), с постепенным нарастанием темпа их выполнений. Удары по мячу, броски камней, палок, мячей.

Упражнения для расслабления:

Поочередное потряхивание расслабленными руками, вращение расслабленного туловища.

Поднимание рук вверх и постепенное опускание вниз расслабленных кистей, предплечий, плеч с наклоном туловища вперед.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Упражнения с внешними отягощениями (набивными мячами, ядрами, гантелями), а также с отягощением собственным весом, выполняемые в высоком темпе.

Упражнения для развития общей выносливости:

Различные варианты ходьбы и бега (на колясках). Плавание, игры. Различные чередования бега (на коляска) равномерной и переменной интенсивности. Чередование ускорения и с равномерным бегом со слабой интенсивностью.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Специальная физическая подготовка включает в себя обязательные для изучения разделы: упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости); имитационные упражнения;

специальные игровые комплексы;

гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, уклонах).

Развитию специальной силы мышц способствует имитация исходных положений выполнения бросков камня. На каждой тренировке надо соблюдать принцип постепенности повышения нагрузок. При выполнении каждого упражнения необходим контроль над его качеством.

Основная особенность работы мышц теннисиста в игре заключается в ее скоростно-силовой направленности с преимущественным проявлением качества быстроты.

Для развития скоростно-силовых качеств можно применять вышеуказанные общеразвивающие упражнения, различные виды метания, а также спортивные игры по упрощенным правилам.

Важное значение для повышения мастерства имеют упражнения, имитирующие движения в игре. Они позволяют совершенствовать технику движения, повышают функциональные возможности организма обучающихся.

Скоростно-силовые качества в ударных движениях развивают упражнения с гантелями 1-1,5 кг. Компенсация движения ног осуществляется не только за счет развития скоростно-силовых качеств, быстроты и темпа движений, но и за счет подвижности в суставах игровой руки. Чем она выше, тем точнее спортсмен-инвалид сможет управлять броском.

Для увеличения амплитуды движения руки в суставах применяют следующие упражнения: вращение кистей, круговые движения в локтевом и плечевом суставах игровой руки, сжимание, разжимание и вращение пальцев.

Для развития выносливости применяют бег на средние дистанции, продолжительные специальные подвижные и спортивные игры, длительные прогулки. Для развития специальной выносливости рекомендуется использовать игры на столе.

Координация движений как один из компонентов ловкости является необходимым качеством керлингиста. У обучающихся при недостаточно подвижном туловище ловкость лучше развивать в начале занятия и крайне нежелательно ее развитие на фоне утомления, что резко снижает тактическое мышление и технику игровых действий.

Для развития ловкости применяют упражнения на совершенствование дифференцирования мышечных усилий, производства движений, развития равновесия.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

Кёрлинг - вид спорта с приоритетным проявлением координационных способностей (равновесие, межмышечная и внутримышечная координация движений).

Обучение технике броска

Бросок кёрлингового камня – основное двигательное действие кёрлингиста.

Хват камня и выпуск камня - составляющие, которые влияют на точность броска и спортивный результат.

Хват камня — это исходное положение кисти, из которого будут совершены выпуск и вращение. Способы хвата камня:

1. Камень берётся пальцами сверху ручки: указательный, средний, безымянный и мизинец захватывают ручку мочками пальцев, а большой палец «закрывает» хват, соприкасаясь с указательным пальцем. При таком хвате ладонь не касается ручки, камень держится пальцами.

2. Все исходные положения ручки те же, что и в варианте 1, только хват ручки осуществляется за край всей кистью.

3. Исходное положение ручки при вращении по часовой и против часовой стрелки находится в положении 12:00 часов относительно циферблата. Вращение совершается всегда из этого положения. Кисть захватывает ручку за край любым удобным способом.

Упражнения по выполнению броска:

Выпуск камня без изменения направления его движения.

Выполнение выпуска камня с заданным вращением.

Выполнение технических заданий («тейк», «дро», «гард»).

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

Выполнение упражнений на всю площадку («тейк» различные по силе, «дро», «дро-эраунд», «гард» ближний, дальний, средний и угловые.

Упражнения на постановку камня:

Упражнение «ближний гард»

Упражнение «средний гард»

Упражнение «дальний гард»

Упражнение «гард противника»

Упражнение «блокировка» ближняя

Упражнение «блокировка» средняя

Учебно-тренировочный этап

Имитация выпуска камня.

Безошибочное вращения камня, самостоятельное определение вращения.

Умение использовать секундомер при выпуске камня. Отработка бросков камня с заданным временем. Игроки должны тренировать выполнение бросков, которые проходят длину площадки за определённые промежутки времени. тренироваться выполнять броски с разными весами, или скоростью.

Выполнение упражнений на всю площадку («тейк» различные по силе, «дро», «дро-эраунд», «гард» ближний, дальний, средний и угловые)

Выпуск камня без изменения направления его движения.

Выполнение выпуска камня с заданным вращением.

Выполнение технических заданий на площадке («тейк», «дро», «гард»).

Определение веса (скорости движения) камня.

Навыки оценки веса и умение сообщать о нём являются основной обязанностью первого и второго игроков команды. Их оценка должна включать в себя знания о скорости как постановочных бросков, так и бросков тейк-аут. Способы определения веса: использование секундомера, сравнение скорости льда на данной игре со скоростью льда в своём кёрлинг-клубе и сравнение скорости льда со скоростью льда в предыдущей игре. Измерение времени постановочных бросков.

Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства

Выполнение всех вышеперечисленных позиций с большей точностью.

Уметь самостоятельно выбирать вращения камня.

Умение изменять упражнения в зависимости от состояния льда.

Уметь определять скорость движения камня и путь его скольжения, пользуясь секундомером.

Слаженные действия всех игроков команды.

Тактическая подготовка

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации и принятия решения. Знание правил соревнований, особенности судейства и проведения соревнований, уровня подготовленности самого обучающегося и ближайших его соперников является основой для выработки тактики участия в соревнованиях.

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

Совершенствование навыков наблюдения и запоминания различных траекторий движения камней на площадке. Наблюдения дают следующую информацию: сколько камней проехало по данной траектории; стёрт ли педбл; есть ли на льду иней; есть ли на площадке границы перехода из области быстрого льда в область более медленного льда; какое влияние оказывает свипинг; изменилась ли скорость льда по сравнению с предыдущим эндом.

Умение самостоятельно определить скорость и свалы льда.

Умение правильно оценить положение камней в игровой зоне и выбрать правильное решение.

Умение правильно задать упреждение постановки щетки, правильно выбрать задание

Уметь определить силу и скорость выпуска и перемещения камня.
Умение самостоятельно подготовить игровую площадку.
Знание всех правил и выполнение их.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Уметь использовать игровую ситуацию в свою пользу, выбрав верное тактическое направление.

Дальнейшее изучение тактических задач.

Знание основных позиций судейства, умение вести игровой протокол, выбирать систему розыгрыша.

Уметь самостоятельно подготовить разметку на площадке.

Под стратегией игры команды в керлинге понимается применение командой в матче определенного сочетания тактических действий атакующей и защитной направленности.

Стратегия игры команды включает:

выбор действий на различных стадиях матча – в начальные энды (1-3 энд), средние энды (4-6 энд), поздние энды (7-9 энд), заключительные энды (10-й энд и экстра-энд),

выбор действий, позволяющих нивелировать преимущества в подготовленности соперника, изменение действий в ситуациях, связанных с получением преимущества в счете или с проигрышем в очках по ходу матча.

Выбор стратегии действий команды в матче определяют следующие факторы: соотношение игрового потенциала встречающихся команд, «игровая философия» встречающихся команд, наличие «сильных» и «слабых» сторон в технико-тактической, физической и психологической подготовке, состояние льда, турнирное положение.

Стратегия игры команды реализуется в тактике игры команды в отдельном энде.

Тактика игры команды в энде определяется: наличием у команды права на розыгрыш последнего камня в энде, порядковый номер энда, счетом в матче перед началом энда, особенностями технико-тактической подготовки игроков команды, текущей готовностью игроков команды к реализации намеченного варианта действий, особенностями технико-тактической подготовленности игроков команды соперника, состоянием льда на площадке.

Специфика кёрлинга проявляется в большом разнообразии технико-тактических комбинаций, используемых в игре. При общей стандартности выполнения игроками действий, функции каждого из них имеют свою специфику. Первостепенным для первого номера является умение выполнять постановочные броски. Обучающийся, выполняющий первый бросок в энде, должна знать план командных действий на данной стадии матча, должна представлять, в какую сторону может быть допущена ошибка в действиях. Игрок под вторым номером должен эффективно выполнять как атакующие, так и защитные действия. Первый и второй игроки команды являются основными оценщиками веса, они стоят рядом с хог-лайн в зоне выполнения бросков и, следовательно, могут наблюдать за скоростью каждого выпущенного камня. Действия 3-го номера в команде, прежде всего, направлены на подготовку ситуации для розыгрыша камней скипа. Капитан – 4-й номер – должен обладать универсальными техническими возможностями, при этом его действия должны быть техничными.

1. Организации психологической подготовки

Психологическая подготовка - совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни обучающихся, направленных на формирование таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную.

Общая психологическая подготовка

Осуществляется в учебно-тренировочном процессе, проводится параллельно с технической, тактической подготовкой и направлена на

развитие и совершенствование у обучающихся психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым обучающимся высшего уровня мастерства;

обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы;

воспитание способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения;

произвольно управлять режимом сна;

совершенствование своих психических процессов, состояний, свойств личности путем самостоятельного выполнения внетренировочных заданий.

Специальная психологическая подготовка

Направлена на формирование у обучающегося психологической готовности к участию в конкретном соревновании.

Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется

уверенностью обучающегося в своих силах;

стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели; оптимальным уровнем эмоционального возбуждения;

высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям;

способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Компонентами психологической подготовки являются:

психические **качества и процессы**, способствующие овладению техникой и тактикой;

свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований;

стабильные положительные психические **состояния**, проявляемые в этих условиях.

К числу процессов и качеств, способствующих овладению **техникой** и управлению двигательными действиями, относятся:

тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения;

«чувства» времени, ритма, темпа, расстояния;

способность ориентироваться в пространстве;

высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение);

совершенная идеомоторика;

оперативная память;

быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.).

Овладению **тактикой** способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

Психологическая подготовка к тренировочному процессу

Задачи психологической подготовки к тренировочному процессу:
воспитание профессионального отношения к спорту;

раскрытие перед обучающимся всех трудностей тренировочной работы;
правильное восприятие больших нагрузок;
правильное отношение к спортивному режиму;
правильное отношение к нервно-психическому и физическому утомлению.

Подготовка обучающегося направлена на:

формирование **мотивов**, определяющих **отношение** к спортивной деятельности;
воспитание **волевых качеств**, необходимых для успеха в спорте;
совершенствование специфических **психических возможностей**.

Успеху **формирования мотивации** к длительному учебно-тренировочному процессу способствуют:

постановка далеко отставленных целей;
формирование и поддержание установки на успех;
оптимальное соотношение поощрений и наказаний;
эмоциональность тренировочных занятий;
развитие спортивных традиций;
принятие коллективных решений;
особенности личности тренера.

Элементами **системы отношений** обучающихся к тренировочному процессу являются:

отношение к спортивной тренировке в целом;
отношение к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
отношение к учебно-тренировочным занятиям;
отношение к спортивному режиму и т.п.

Составной частью общей психологической подготовки является **волевая подготовка**.

Воля развивается и закаляется в процессе преодоления трудностей, возникающих на пути к цели. Трудности в спорте делятся на субъективные и объективные.

Субъективные трудности зависят от особенностей личности данного обучающегося (характера, темперамента и т.д.). Эти трудности чаще всего проявляются в отрицательных эмоциональных переживаниях (страх перед противником, боязнь получить травму, смущение перед публикой).

Объективные трудности вызваны общими и специфическими условиями спортивной деятельности: строгим соблюдением установленного режима, публичным характером соревновательной деятельности, интенсивными тренировочными занятиями, участием в большом количестве соревнований, неблагоприятной погодой, координационной сложностью упражнений и др.

Основные волевые качества в спорте:

целеустремленность;
настойчивость и упорство;
решительность и смелость;
инициатива и самостоятельность;
выдержка и самообладание.

Целеустремленность выражается в способности ясно определять ближайшие и перспективные задачи и цели тренировки, средства и методы их достижения. Чтобы осуществить поставленные перед собой цели и задачи, обучающийся совместно с тренером планирует их. Для реализации этих планов большое значение имеют оценка достигнутых результатов, контроль тренера и самоконтроль.

Настойчивость и упорство означают стремление достичь намеченной цели, энергичное и активное преодоление препятствия на пути к достижению цели. Эти волевые качества связаны с обязательным выполнением задач тренировок и соревнований, совершенствованием физической, технической и тактической подготовки, соблюдением постоянного строгого режима. Обучающийся должен посещать все тренировки, быть трудолюбивым, не снижать своей активности из-за утомления и неблагоприятных условий, до конца бороться на соревнованиях.

Инициативность и самостоятельность предполагают творчество, личный почин, находчивость и сообразительность, умение противостоять дурным влияниям. Обучающийся должен уметь самостоятельно выполнять и оценивать физические упражнения, готовиться к очередным тренировкам, анализировать проделанную работу, критически относиться к суждениям и действиям товарищей, исправлять свое поведение.

Решительность и смелость есть выражение активности обучающегося, его готовности действовать без колебаний. Эти качества подразумевают своевременность, обдуманность принятых решений, хотя в отдельных случаях обучающийся может идти и на определенный риск.

Выдержка и самообладание означают способность ясно мыслить, относиться к себе самокритично, управлять своими действиями и чувствами в обычных и неблагоприятных условиях, т.е. преодолевать растерянность, страх, нервное возбуждение, уметь удержать себя и товарищей от ошибочных действий и поступков.

Воспитание волевых качеств у обучающихся требует, прежде всего, постановки перед ними ясных и конкретных целей и задач. Добиваясь достижения поставленных целей, обучающиеся напрягают свою волю, развивают волевые усилия, учатся преодолевать трудности и управлять своим поведением. Основным средством воспитания волевых качеств обучающихся является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения специфических для данного вида спорта волевых усилий.

В любом волевом действии есть интеллектуальная, моральная и эмоциональная основа. Вот почему волевая подготовка должна базироваться на формировании у обучающихся нравственных чувств и совершенствовании интеллектуальных способностей, таких, как ширина, глубина и гибкость ума, самостоятельность мышления и т.п.

Воспитывать волевые качества у обучающихся необходимо планомерно, с учетом возраста и пола занимающихся, их физических и психологических возможностей. При воспитании волевых качеств у обучающихся следует, прежде всего, учитывать особенности избранного вида спорта.

Воспитание волевых качеств обучающихся связано с постоянным преодолением объективных и субъективных трудностей. Усложнение учебно-тренировочного процесса, создание преодолимых, но требующих волевых усилий трудностей, борьба с «тепличными» условиями, создание на тренировочных занятиях сложных ситуаций, максимальное приближение условий занятий к соревновательным - вот основные требования, которые дают возможность воспитывать волевые качества в процессе тренировки.

Психологическая подготовка к соревнованиям

Задачи психологической подготовки к соревнованиям:

воспитание спокойствия, хладнокровия, уверенности в себе и партнерах; правильное реагирование на действия соперника, ошибки партнеров и судей; умение управлять своим состоянием перед соревнованием, в ходе и после него; умение переносить неудачи и делать из них правильные выводы.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям делится: на раннюю, начинающуюся примерно за месяц до соревнования; непосредственную, перед выступлением, в ходе соревнования и после его окончания.

Ранняя предсоревновательная подготовка предполагает:

- получение информации об условиях предстоящего соревнования и основных конкурентах;
- получение информации об уровне тренированности обучающегося, особенностях его личности и психического состояния на настоящем этапе подготовки;
- определение цели выступления, составление программы действий в предстоящих соревнованиях (с учетом имеющейся информации);
- разработку подробной программы психологической подготовки к соревнованиям и поведения, включая и этап самих соревнований;
- разработку системы моделирования условий предстоящих соревнований;

стимуляцию правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, задачами выступления и намеченной программой подготовки;

организацию преодоления трудностей и препятствий в условиях, моделирующих соревновательную деятельность, с установкой на совершенствование у обучающегося волевых качеств, уверенности и тактического мышления;

создание в процессе подготовки условий и использование приемов для снижения психической напряженности обучающегося.

Непосредственная психологическая подготовка к соревнованию и в ходе его включает: психическую настройку и управление психическим состоянием непосредственно перед выступлением;

психологическое воздействие в перерывах между выступлениями и организацию условий для нервно-психологического восстановления;

психологическое воздействие в ходе одного выступления;

психологическое воздействие после окончания очередного выступления.

Психологическая настройка перед каждым выступлением должна предусматривать: интеллектуальную настройку на выступление, заключающуюся в уточнении и детализации предстоящей спортивной борьбы;

волевою настройку, связанную с созданием готовности к максимальным усилиям и проявлению необходимых волевых качеств в предстоящей спортивной борьбе;

систему воздействия, уменьшающих эмоциональную напряженность обучающегося.

Психологическое воздействие в ходе одного выступления предусматривает:

краткий самоанализ (в перерывах) и коррекцию поведения во время борьбы;

стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности.

Психологическое воздействие после окончания классификационных выступлений включает:

нормализацию психического состояния;

устранение эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей;

выработку уверенности в своих силах.

Психологическое воздействие в перерыве между отдельными выступлениями включает:

анализ прошедших выступлений;

ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил соперников, восстановление уверенности;

организацию условий для нервно-психического восстановления (уменьшение психического утомления, снижение напряженности путем применения разных средств активного отдыха, отвлечения, самовнушение и т.п.).

Успешность выступления обучающегося в соревнованиях во многом зависит от умения обучающегося управлять своим психическим состоянием перед и в ходе соревнования.

Психическое состояние, возникающее у обучающегося перед соревнованиями, обычно подразделяют на четыре основных вида:

1) оптимальное возбуждение – «боевая готовность». Это состояние характеризуется уверенностью обучающегося в своих силах, спокойствием, стремлением бороться за достижение высоких результатов;

2) перевозбуждение – «предстартовая лихорадка». В этом состоянии обучающийся испытывает волнение, панику, тревогу за благоприятный исход соревнования;

3) недостаточное возбуждение – «предстартовая апатия». В этом состоянии у обучающегося наблюдается вялость, сонливость, понижение технико-тактических возможностей и др.;

4) торможение вследствие перевозбуждения. В этом случае наблюдается апатия, психическая и физическая вялость, иногда возникают невротические состояния. Обучающийся осознает ненужность навязчивых мыслей, боязни не показать планируемый результат, но не может от этого избавиться.

Как правило, состояние боевой готовности способствует достижению высоких результатов, а три других - препятствуют. С этой целью используются различные средства, методы и приемы воздействия на психику обучающегося, соответствующая организация учебно-тренировочного процесса.

В связи с этим перед тренером и обучающимся перед соревнованиями могут стоять четыре главные задачи:

1. Как можно дольше сохранить **состояние «боевой готовности»**.
2. Уменьшить уровень эмоционального **возбуждения**, если обучающийся находится в состоянии «предстартовой лихорадки».

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

словесные воздействия тренера, способствующие успокоению обучающегося, снятию состояния неуверенности - разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др. Их рекомендуют проводить за несколько дней до начала соревнований. Практика спорта показывает, что в день соревнований, особенно перед их началом, эти воздействия не дают положительного эффекта, а иногда приносят вред;

самовоздействия (аутовоздействия) обучающегося - самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности. Например, широко используются самоприказы типа «успокойся», «возьми себя в руки», «все в порядке», «молодец» и др.

переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у обучающегося положительные эмоциональные реакции - чтение юмористической литературы, просмотр кинофильмов, телепередач;

фиксация мыслей и зрительных ощущений на картинах природы, прослушивание через наушники музыкальных произведений;

успокаивающая аутогенная тренировка;

успокаивающий массаж;

успокаивающая разминка (с преобладанием упражнений, выполняемых плавно, не спеша и т.п.);

специальные зрительные упражнения, направленные на снижение психического напряжения (произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержки дыхания).

3. Увеличить эмоциональный тонус обучающегося и уровень его активности, если обучающийся находится в состоянии «**предстартовой апатии**».

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед предстоящими выступлениями, настройки на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же методы, которые, однако, имеют противоположную (по результатам воздействия) направленность:

словесное воздействие тренера (убеждение, похвала, требование и пр.) должно способствовать повышению психического напряжения, концентрации внимания и т.д.

Словесные и образные самовоздействия сводятся в этом случае к концентрации мыслей на достижение победы, высокого результата, настройке на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей, самоприказам типа «отдай все - только выиграй», «мобилизуй все, что можешь» и т.д.

«тонизирующие» движения;

произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции;

разминка с имитацией усилий, бросков;

массаж и самомассаж (разминки, растирания, поколачивания); воздействие холодными раздражителями на локальные участки тела.

Из психопрофилактических методов влияния применяются, прежде всего, аутогенная тренировка, активизирующая терапия и внушенный сон-отдых.

4. Изменить уровень эмоционального возбуждения, если обучающийся находится в состоянии **торможения вследствие перевозбуждения**.

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры).

Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к обучающемуся, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния обучающихся должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки лиц с поражением опорно-двигательного аппарата относится следующее.

При организации тренировочного процесса с лицами, имеющими поражение опорно-двигательного аппарата, необходимо учитывать следующие особенности:

трудность в передвижении и зависимость от других людей;

неоднородность поражений опорно-двигательного аппарата, выделяют три основные группы лиц с поражением ОДА:

лица с ампутационными или врожденными недоразвитиями, поражениями конечностей. К ним относятся инвалиды с врожденными или приобретенными дефектами конечностей. Эта группа включает в себя: ампутации верхних конечностей (односторонние, двусторонние), ампутации нижних конечностей (односторонние, двусторонние), смешанные ампутации (односторонние, двусторонние). В свою очередь, необходимо иметь в виду, что ампутации верхних конечностей могут быть на уровне кисти, предплечья, плеча, вычленения.

Ампутации нижних конечностей подразделяются на ампутационные дефекты стопы, голени, бедра, вычленения. Эти особенности необходимо знать и учитывать при планировании тренировочного процесса, соответственно предлагать занимающемуся вид спорта, правильно ориентировать на прохождение спортивно-медицинской комиссии. В данном случае применяется и используется на соревнованиях классификация ISOD.

Лица с травмами и заболеваниями спинного мозга, включая последствия полиомиелита. К ним относятся инвалиды с последствием травм или заболеваний спинного мозга. Это наиболее сложная категория инвалидов-спортсменов, так как в зависимости от уровня и степени поражения изменяются не только виды спорта, но и способы выполнения спортивных упражнений. Непосредственно тренировочные занятия следует проводить в тесном контакте с врачом.

Лица с последствием детского церебрального паралича, но с сохранным интеллектом. Случаи, когда последствия детского церебрального паралича сопровождаются нарушением интеллекта не входят в категорию спорта лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, хотя нарушения органов опоры и движения имеются.

Особенностями построения образовательного (тренировочного) процесса лиц с поражением опорно-двигательного аппарата является:

построение процесса спортивной подготовки, направленного на развитие широкого круга основных физических и специальных качеств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека;

направленность на коррекцию основного дефекта (сенсорных систем, интеллекта, речи, опорно-двигательного аппарата и других), коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других немедикаментозных средств и методов;

профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;

обучение жизненно и профессионально важным знаниям, умениям и навыкам, развитие и совершенствование физических и психологических качеств и способностей.

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Учреждение вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары» в целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников:

Для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары» уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 191н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, или ЕКСД.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

Для профессиональной подготовки и повышения квалификации работников учреждения администрация учреждения разрешает и поощряет индивидуальное обучение работников, создает условия для совмещения обучения с выполнением должностных обязанностей.

Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие ледовой площадки для вида спорта «кёрлинг»;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с требованиями федерального законодательства Российской Федерации;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в период проведения спортивных мероприятий.
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и 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 на 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 счета (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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
Для спортивных дисциплин													
«ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанные пары»													
1	Ботинки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Жилет утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	2	1	1
3	Костюм спортивный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Перчатки для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	2	1	1
5	Рукавицы для кёрлинга	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	1	2	1	1
6	Спортивные брюки	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Термобелье	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	2	1	1
8	Шапка спортивная зимняя	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап спортивной (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
Для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанные пары»											
1	Головка для экстендера	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	3	1
2	Секундомер ручной	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Специализированная активная инвалидная коляска для вида спорта «кёрлинг»	штук	на обучающегося	-	-	1	3	1	2	1	1
4	Экстендер для кёрлинга на колясках	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками:

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Учреждение вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары» в целях обеспечения проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях могут привлекаться сопровождающие инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья и несовершеннолетних, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом «Сопровождающий инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья, несовершеннолетних лиц на спортивные мероприятия», утвержденным приказом Минтруда России от 31.03.2022 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 11.05.2022, регистрационный № 68449).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников:

Для спортивных дисциплин «ПОДА - кёрлинг на колясках - смешанный» и «ПОДА - кёрлинг на колясках – смешанные пары» уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным Приказом № 952н, профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным Приказом № 191н, профессиональным стандартом «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 197н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54540), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным Приказом № 237н, или ЕКСД.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей:

Для профессиональной подготовки и повышения квалификации работников учреждения

администрация учреждения разрешает и поощряет индивидуальное обучение работников, создает условия для совмещения обучения с выполнением должностных обязанностей.

Информационно-методические условия реализации Программы Нормативно-методические документы

Федеральный закон «О физической культуре и спорте Российской Федерации» от 16 ноября 2007 года № 329-ФЗ;

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата», утвержденные приказом Минспорта России от 28.11.2022 № 1082;

Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Керлинг», утвержденные приказом Минспорта России от 18 ноября 2022 г. № 1017;

Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634;

Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, приказ Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57;

Об утверждении правил вида спорта «Керлинг», приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10 октября 2022 г. № 808;

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» приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н;

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014 года.

Список литературы

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

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

Верхало Ю. Н. Тренажеры и устройства для восстановления здоровья и рекреации инвалидов. – М.: Советский спорт, 2004.

Евсеев С.П., Шапкина Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000.

Евсеев С. П., Курдыбайло С. Ф., Суляев В. Г. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2000.

Курлыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Под ред. д. м. н. С. Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004.

Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2-х т., под общ. ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005.

Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы-составители О.Э. Аксенова, С.П. Евсеев. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2004.

Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, под общ. ред. проф. С.Н. Попова. - 2-е изд. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.

Интернет ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
2. Официальный интернет-сайт федерации кёрлинга России [электронный ресурс] <http://www.curling.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
4. Официальный интернет-сайт международной федерации кёрлинга <https://worldcurling.org/> (дата обращения: 17.11.2021).
5. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 17.11.2021).
7. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 17.11.2021).
8. Единая Всероссийская спортивная классификация: Кёрлинг [электронный ресурс] <http://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/23547/>