

**Міністерство молоді та спорту України
Всеукраїнська федерація кьорлінгу**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник Міністра
молоді та спорту України
з питань цифрового розвитку,
цифрових трансформацій і
цифровізації

_____ Віталій ЛАВРОВ

КЬОРЛІНГ

**Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої
спортивної майстерності**

**м. Київ
2024**



СЕД Megapolis.DocNet
Міністерство молоді та спорту України
№1/4.3/24 від 07.08.2024
КЕП: Лавров В. О. 07.08.2024 10:45
3FAA9288358EC00304000002EAB2F00F5AAAF00

ВСТУП

Навчальна програма з кьорлінгу (далі – Програма) розроблена для дитячо-юнацьких спортивних шкіл (далі – ДЮСШ) та шкіл вищої спортивної майстерності (далі – ШВСМ) з метою удосконалення спортивної підготовки в системі дитячо-юнацького та резервного спорту на основі нових результатів тематичних наукових досліджень, узагальнення передового вітчизняного та зарубіжного досвіду. У програмі враховано специфіку та особливості розвитку кьорлінгу, підвищення конкурентоспроможності команд на всіх рівнях спортивних змагань, проблематику відбору та підготовки обдарованих осіб для спорту вищих досягнень.

Програма визначає цільову спрямованість і зміст навчально-тренувального процесу з кьорлінгу. Програма розрахована для роботи з вихованцями ДЮСШ та учнями-спортсменами ШВСМ (далі – спортсмени).

Програма може бути рекомендована для підготовки спортсменів з кьорлінгу у спортивних клубах різних форм власності.

I. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

1. Загальна характеристика кьорлінгу

Кьорлінг – олімпійський вид спорту, що був вперше включений до програми зимових Олімпійських ігор 1924 року. Жіночий турнір з кьорлінгу вперше проведений у 1998 році на XVIII зимових Олімпійських іграх, а турнір змішаних пар у 2018 році на XXIII зимових Олімпійських іграх.

Популярний у багатьох країнах: Канаді, США, Швеції, Фінляндії, Норвегії, Швейцарії, Шотландії, Данії, Китаї, Кореї та Японії.

Сучасна система підготовки спортсменів охоплює їх навчально-тренувальну та змагальну діяльність, організаційно-правове, науково-методичне, матеріально-технічне та медичне забезпечення умов для досягнення високих спортивних результатів на етапах багаторічної підготовки.

Спортивна підготовка в кьорлінгу – багаторічний і цілорічний процес, всі елементи і складові якого взаємопов'язані, взаємообумовлені і підпорядковані завданню досягнення максимальних спортивних результатів; вплив кожного наступного навчально-тренувального заняття, мікроциклу, етапу та інших складових нашаровується на результати попередніх, закріплюючи і розвиваючи їх тренувальний ефект.

Кьорлінг – командна спортивна гра на льодовому майданчику. Майданчик для кьорлінгу – прямокутне поле довжиною від 44,5 метрів до 45,72 метрів і шириною від 4,42 метрів до 5 метрів. Гравці двох команд по черзі запускають по льоду спеціальні гранітні снаряди «камені» вагою 19,96 кілограмів у бік мішені, що називається «дім». Діаметр «дому» 3,66 метри, головне завдання гри поставити свої «камені» якомога ближче до центральної точки «дому». Від кожної команди грають чотири спортсмени плюс один запасний спортсмен. Кожен гравець виконує по два кидка.

Кьорлінг, як командна спортивна гра, вимагає від її учасників, поряд зі спеціальною фізичною та технічною підготовленістю, тонкого тактичного розуміння гри, злагодженості, довіри у групових взаємодіях партнерів, володіння секретами стратегії і тактики командних дій у матчі. У випадку однакового рівня виконання технічних прийомів, першорядне значення для перемоги має перевага однієї з команд у стратегічному і тактичному плані. Почерговий обмін тактичними діями в поєднанні з можливістю обмірковування ситуації на майданчику є одними з основних принципів ігрової діяльності в цьому виді спорту. Зважаючи на те, що в кьорлінгу існують дві окремі дисципліни і правила для них, а саме командний кьорлінг і кьорлінг в дисципліні змішані пари. Досвід гри має у цьому виді спорту неабияке значення.

Кьорлінг – це гра традицій та майстерності. Майстерність проявляється за рахунок логічного мислення, тактично правильної побудови ходу гри, та точного виконання кидків. Тому найголовнішим питанням, що неодмінно постає перед тренерами-викладачами, як ефективно підвищити точність кидків спортсменів.

2. Мета та завдання спортивної підготовки

Головною метою системи підготовки в кьорлінгу є раціональний розвиток фізичних якостей та покращення здібностей спортсменів на всіх етапах спортивного вдосконалення, що забезпечують досягнення найвищих спортивних результатів на міжнародних та національних спортивних змаганнях, залучення до активних навчально-тренувальних занять кьорлінгом дітей та підлітків.

Ефективність підготовки обумовлена правильним розставленням пріоритетів для подальшого вдосконалення спортсмена. Спортивний результат у кьорлінгу обумовлений широким колом чинників, серед яких індивідуальні особливості спортсмена, комплексність та ефективність системи підготовки, її матеріально-технічні умови, раціональність змагальної діяльності тощо.

Багаторічна спортивна підготовка спрямована на вирішення таких завдань:
всесторонній гармонійний розвиток та виховання належних психологічних та морально-вольових якостей;

розвиток фізичних якостей: балансу, сили, витривалості, швидко-силових якостей, координаційних здібностей;

постійне підвищення функціональних можливостей організму;

удосконалення технічної та тактичної майстерності гри в кьорлінг;

формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для досягнення високих результатів у кьорлінгу;

набуття теоретичних знань і практичного досвіду, що необхідні для успішної навчально-тренувальної та змагальної діяльності.

послідовне набуття та вдосконалення тренувального та змагального досвіду, що дозволяє найбільш раціонально вибирати правильну стратегію та тактику під час гри в кьорлінг.

Викладені завдання обумовлюють наповнюваність спортивної підготовки її основними видами: фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та інтегральної.

3. Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів

Структура процесу підготовки спортсменів ґрунтується на об'єктивних закономірностях становлення спортивної майстерності, обумовлених чинниками, що визначають ефективність змагальної діяльності в обраному виді спорту, та оптимальною структурою підготовленості, особливостями адаптації до характерних засобів та методів впливу, індивідуальними особливостями спортсменів, термінами основних спортивних змагань та їх відповідністю оптимальному для досягнення найвищих результатів віку спортсмена, етапом багаторічного спортивного вдосконалення. Раціональне планування багаторічної підготовки зумовлене доцільним співвідношенням її видів і роботи різного переважного напрямку, динамікою навантажень. Від етапу до етапу змінюється співвідношення різних видів підготовки залежно від специфіки виду спорту, індивідуальних особливостей спортсменів, способів і методів

навчально-тренувального заняття.

Виділяють 7 етапів багаторічної підготовки: 4 етапи на стадії становлення до вищої спортивної майстерності та 3 етапи на стадії розвитку та реалізації вищої спортивної майстерності. Вони різняться за змістом, співвідношенням засобів підготовки, обсягом тренувальних і змагальних навантажень тощо:

- 1) етап початкової підготовки;
- 2) етап попередньої базової підготовки (спортивна спеціалізація);
- 3) етап спеціалізованої базової підготовки (спортивна спеціалізація);
- 4) етап підготовки до вищих досягнень (удосконалення спортивної майстерності);
- 5) етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (вищої спортивної майстерності);
- 6) етап збереження вищої спортивної майстерності;
- 7) етап поступового зниження досягнень.

У процесі планування багаторічного процесу підготовки значущим є додержання принципу поступовості підвищення навчально-тренувальних навантажень від етапу до етапу з деякою стабілізацією на п'ятому етапі. У цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки цілком відповідають функціональним можливостям спортсмена, що забезпечує планомірне підвищення його підготовленості.

Етап початкової підготовки

Завдання – виявлення дітей здатних до занять кьорліном, формування стійкого інтересу до занять кьорлінгом, формування широкого кола рухових умінь та навичок, всебічний гармонійний розвиток рухових здібностей та фізичних якостей, зміцнення здоров'я, загартовування організму, виховання фізичних якостей: швидкості, гнучкості та координації, розучування основних елементів техніки кидка каменю та техніки свіпування, а також командних тактичних дій, відбір перспективних юних спортсменів для подальших занять, оволодіння основами змагальної діяльності. Підготовка спортсменів характеризується різнобічними способами та методами, широким застосуванням вправ із різних видів спорту (легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор, вправ на координацію, гнучкість тощо). Широко застосовується ігровий метод. На цьому етапі не планують заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, одноманітного, монотонного характеру.

Рекомендовано під час вивчення техніки виду спорту орієнтуватися на широкий арсенал підготовчих вправ, уникати стабілізації техніки рухів, формування стійких рухових навичок. Технічна підготовка спрямована на формування у спортсмена різнобічної технічної бази. Такий підхід є підґрунтям для наступного технічного вдосконалення і поширюється на наступні етапи підготовки. Навчально-тренувальні заняття планують 2, 3 рази на тиждень.

Критеріями успішності проходження спортсменами цього етапу є:

динаміка зростання індивідуальних показників фізичної підготовленості;

відбір перспективних молодих спортсменів для подальших навчально-тренувальних занять кьорлінгом;

достатній рівень освоєння основ техніки кидка каменю та техніки свіпунання;

визначення спортсменів, які можуть виконувати кидки потужно – наявність фізичної здатності, яку можна з часом навчитись контролювати, оскільки сучасна гра потребує потужних кидків.

Етап попередньої базової підготовки

Завдання етапу попередньої базової підготовки – виховання фізичних якостей: потужності, гнучкості, координації та витривалості, підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної, технічної та психологічної підготовки, формування спортивної мотивації, зміцнення здоров'я спортсменів, оволодіння технікою кидка каменю та вдосконалення в ускладнених умовах, розучування тактичних дій в атаці та захисті та їх удосконалення в ігрових умовах, набуття досвіду та досягнення стабільності виступу на спортивних змаганнях з виду спорту кьорлінг.

Приділяється увага формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Планують різнобічну підготовку з використанням спеціальних вправ у невеликому обсязі, що в подальшому сприяє спортивному вдосконаленню в порівнянні з навчально-тренувальними заняттями узької спеціалізованої спрямованості. Спортсмен має добре засвоїти техніку багатьох спеціально-підготовчих вправ. Такий підхід формує у нього здатність до швидкого засвоєння техніки, що відповідає його морфофункціональним можливостям, а надалі забезпечує вміння користуватися різноманітними варіантами технічних прийомів та дій відповідно до умов конкретних спортивних змагань, функціонального стану організму в різних періодах тренувальної та змагальної діяльності. На зазначеному етапі потрібно звернути увагу на розвиток різних форм прояву координаційних здібностей, потужності та гнучкості.

Необхідно враховувати, що підвищення обсягу спеціально-підготовчих вправ призводить до швидкого поліпшення результатів у підлітковому віці. Застосування у навчально-тренувальних заняттях дуже потужних тренувальних стимулів зумовлює швидку адаптацію до них і, відповідно, вичерпання пристосувальних можливостей організму. В числі причин, що обмежують перспективи спортсменів, які переносять занадто великі навантаження в підлітковому і юнацькому віці, слід назвати і підвищений травматизм недостатньо сформованого опорно-рухового апарату. Отже, велике значення для формування ефективної довготривалої адаптації має раціональне планування спрямованості тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки, її відповідність специфічним вимогам змагальної діяльності.

Етап спеціалізованої базової підготовки

Завдання етапу спеціалізованої базової підготовки – виховання спеціальних фізичних якостей: силових, координаційних та спеціальної витривалості, розучування складних прийомів техніки та вдосконалення раніше освоєних в ігрових умовах, освоєння індивідуальних, групових та командних тактичних дій, удосконалення змагальної діяльності юних спортсменів з урахуванням їх індивідуальних особливостей та ігрового амплуа (позиція гравця у змагальній діяльності), формування вміння готуватися до гри, керувати своїм станом під час матчу та відновлюватися після матчу.

Критеріями успішності проходження цього етапу є:

оптимальний рівень фізичної підготовленості спортсменів;
 витривалість та потужність під час виконання свіпування за високого МСК¹;

динаміка зростання рівнів загальної та спеціальної фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовки спортсменів;

оптимальний рівень освоєння тренувальних навантажень, передбачених програмою;

формування спортивної мотивації;

набуття досвіду та досягнення стабільності виступів на офіційних спортивних змаганнях.

Етап підготовки до вищих досягнень (удосконалення спортивної майстерності)

Завдання етапу – створення умов для максимальної схильності спортсмена до досягнення найвищих результатів, обумовленої природним розвитком організму і функціональних перетворень у результаті багаторічної спортивної підготовки. Основне завдання етапу полягає в максимальному використанні засобів, що викликають активний перебіг адаптаційних процесів.

На цьому етапі значно збільшується кількість засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі навчально-тренувальної роботи, зростає змагальна практика. Сумарні показники обсягу та інтенсивності навчально-тренувальних занять досягають максимуму. Характерним є планування роботи з великими навантаженнями, збільшення кількості навчально-тренувальних занять у тижневих мікроциклах, різке зростання кількості матчів та обсягу психологічної підготовки. Тривалість і особливості підготовки до вищих досягнень залежать від специфічних особливостей формування спортивної майстерності.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей

Завдання етапу – знайти приховані резерви організму спортсмена в різних сторонах його підготовленості і забезпечити їх прояви в тренувальній і

¹ МСК - максимальне споживання кисню.

змагальній діяльності.

На цьому етапі знаходяться здібності для подальшого підвищення майстерності і зростання спортивних результатів. Основною особливістю підготовки спортсменів є підвищення результативності за рахунок якісних сторін системи спортивної підготовки. Обсяги навчально-тренувальних занять і змагальної діяльності стабілізуються на відповідному, вже досягнутому рівні, або можуть бути трохи підвищені чи знижені. Особлива увага має бути звернена на знаходження резервів у сфері тактичної і психологічної підготовленості, тобто в тих сторонах майстерності, результативність в яких багато в чому визначається досвідом спортсмена, знанням сильних і слабких сторін основних суперників.

Необхідно передбачити періодизацію, що забезпечує вихід на пікову форму на ключових спортивних змаганнях сезону. Також має бути врахована спеціалізація у командному кьорлінгу – у командах з чотирьох гравців і в дисципліні змішаних пар.

Етап збереження вищої спортивної майстерності

Для етапу збереження досягнень характерне прагнення зберегти раніше досягнутий рівень функціональних можливостей основних систем організму на колишньому або навіть меншому об'ємі тренувальної роботи. Одночасна велика увага приділяється вдосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності, усуненню приватних недоліків в рівні фізичної підготовленості. Одним з найважливіших чинників підтримки спортивних досягнень виступає тактична зрілість, прямо залежна від змагального досвіду спортсмена. Тому на цьому етапі, як ніколи раніше, слід прагнути до зміни засобів і методів навчально-тренувальних занять, застосування комплексів вправ тренажерних пристроїв, що ще не використовувалися, нових, неспецифічних засобів, стимулюючи працездатність і ефективність виконання рухових дій. Рішенню цієї задачі можуть також сприяти істотні коливання навантажень.

Етап поступового зниження досягнень

Важливим моментом підготовки на даному етапі може бути перехід на систему побудови річної підготовки з меншою кількістю циклів (з двохциклової – на одноциклову, з 3-4-циклової – на двохциклову). Це, з одного боку, робить процес більш щадним, а з іншої – дозволяє сконцентрувати в певних періодах максимальний об'єм специфічних засобів як чинник стимуляції адаптаційних ресурсів і виведення спортсмена на найвищий рівень готовності до моменту головних змагань року.

Збільшенню тривалості завершального етапу спортивного шляху сприяє якісне медичне забезпечення підготовки спортсмена. Для спортсмена, що знаходиться на завершальному етапі багаторічної підготовки, організм якого багато в чому вичерпав свої адаптаційні ресурси, який вже нерідко задається

питанням про доцільність продовження спортивної кар'єри, особливого значення набуває ефективне використання позазмагальних чинників. Дуже важливі і сприятливі умови життя – хороші житлові умови, матеріальне благополуччя, соціальна захищеність і впевненість в завтрашньому дні.

Правильне визначення мети спортивних змагань та спортивного результату на різних етапах багаторічної підготовки дозволяє раціонально визначити загальну спрямованість підготовки та уникнути необґрунтованого форсування результатів і передчасного вичерпання адаптаційних ресурсів спортсменів (табл. 1).

Спрямованість спортивних змагань і підготовки до них на різних етапах

Етап підготовки	Відповідність групи ДЮСШ, ШВСМ	Мета спортивних змагань	Результат спортивних змагань	Спрямованість підготовки
Початкової підготовки	Групи початкової підготовки	Виявлення вихідного рівня спортивних результатів	Виконання заданих нормативів, придбання початкового досвіду участі в спортивних змаганнях	Заохочення до занять спортом, зміцнення здоров'я дітей, навчання техніки гри в кьорлінг, розвиток фізичних якостей тощо
Попередньої базової підготовки	Групи базової підготовки	Планомірне підвищення спортивного результату	Виконання заданих нормативів	Різномісний розвиток фізичних якостей, засвоєння різноманітних рухових дій, формування мотивації тощо
Спеціалізованої базової підготовки	Групи спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення	Досягнення заданого рівня спортивних результатів	Місце та результат у головних спортивних змаганнях, виконання заданих нормативів	Поглиблений розвиток фізичних якостей, різномісне технічне вдосконалення, тактична і психологічна підготовка
Підготовки до вищих досягнень	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності	Досягнення високих результатів	Місце у відбіркових і головних спортивних змаганнях сезону; місце у світовому рейтингу	Досягнення високого рівня специфічної адаптації та підготовленості до спортивних змагань

4. Зміст видів підготовки спортсменів

Спортивна підготовка передбачає розумне використання засобів і методів, що забезпечуватимуть необхідну готовність до спортивних змагань.

Спортивна підготовка включає фізичну, технічну, тактичну, психологічну, теоретичну та інтегральну, які взаємопов'язані, доповнюють та розширюють одна одну. Структура навчально-тренувального процесу характеризується відповідним співвідношенням різних видів підготовки, навантажень та послідовністю ланок навчально-тренувального процесу.

Теоретична підготовка спрямована на формування у спортсменів спеціальних знань та є невід'ємним компонентом у загальній системі підготовки висококваліфікованих спортсменів, відіграє важливу роль у підвищенні спортивної майстерності. Теоретична підготовка, що здійснюється на всіх етапах спортивної діяльності, має свої форми та методи. Важливо пам'ятати, що цей вид підготовки не укладений лише у питаннях теорії, вона має розглядатися в комплексі з питаннями морального та етичного виховання, які є значущими для спортсменів.

Теоретичні заняття проводяться у формі практичних навчально-тренувальних занять, лекцій, бесід, що включають роботу з методичними посібниками та спеціальною літературою, перегляду відеоматеріалів з подальшим аналізом основних елементів та особливостей техніки й тактики, обговорення матеріалів із засобів масової інформації, а також самостійної роботи з онлайн-ресурсами.

Теоретичний матеріал подається в доступній для відповідної вікової групи формі. На кожному наступному етапі спортивного вдосконалення окремі теми вивчаються повторно з більш глибоким розкриттям змісту.

Опанування теоретичних знань дозволяє юним спортсменам правильно оцінити соціальну значущість спорту, розуміти об'єктивні закономірності навчально-тренувальних занять, усвідомлено ставитись до занять та виконання завдань тренера-викладача, виявляти творчість у процесі підготовки та на спортивних змаганнях.

У групах початкової підготовки важливим є отримання базових теоретичних знань. Теоретичний матеріал не має бути дуже складним, спортсмени мають розуміти зв'язок теорії з практикою. Необхідно познайомитись з основними правилами, розуміти термінологію та техніку безпеки під час навчально-тренувальних занять.

У групах базової підготовки більше уваги приділяють характеристикам якостей для успішної гри та методикам їх розвитку. Починається розкриття теми допінгу у спорті (визначення поняття про допінг, принципи та цінності, пов'язані з чистим спортом), робиться акцент на взаємодію команди під час гри, розуміння настанов тренера-викладача, а також розбір матчу та робота над помилками.

У групах спеціалізованої підготовки в ДЮСШ та групах спортивного удосконалення у ШВСМ особлива увага приділяється таким темам – розробка плану майбутньої гри, підготовка до гри та її розбір, а також питанням протидії

допінгу та маніпуляціям результатами у спорті (права та обов'язки спортсменів відповідно до Всесвітнього антидопінгового Кодексу, принцип суворої відповідальності за порушення антидопінгового Кодексу та правил чесної гри, наслідки вживання допінгу, приклади порушення антидопінгових правил, основи процедури допінг-контролю).

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ та групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ особлива увага приділяється темам відновлення після травм, планування спортивної підготовки, а також ширше розглядається тема боротьби з допінгом (речовини та методи заборонені в спорті, небезпека вживання харчових добавок, вживання ліків та дозволи на терапевтичне використання, включення до пулів тестування, інформація про місцезнаходження, система АДАМС. Орієнтовний навчальний план з теоретичної підготовки для спортсменів груп ДЮСШ та ШВСМ наведено у таблиці 2.

Фізична підготовка (загальна та спеціальна).

Фізична підготовка спрямована на всебічний розвиток організму спортсмена, зміцнення його здоров'я, удосконалення рухових якостей і здібностей.

Загальна фізична підготовка (далі – ЗФП) – це процес удосконалення рухових (фізичних) якостей, спрямований на створення надійної біомеханічної бази для успішного виконання вправ із спеціальної фізичної підготовки. Завданнями загальної фізичної підготовки є: всебічний розвиток організму спортсмена, виховання фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості, координації), «загартування вольових якостей», усунення недоліків у фізичному розвитку, що заважають оволодінню правильною технікою вправ.

Основними засобами ЗФП спортсменів груп початкової підготовки є: загальнорозвиваючі та гімнастичні вправи, рухливі та спортивні ігри, естафети та вправи з інших видів спорту.

Загальнорозвиваючі та гімнастичні вправи. Вправи для рук і плечового поясу. З різних вихідних положень, на місці та в русі, по колу або по периметру майданчика згинання і розгинання рук, обертання в плечових, ліктьових, зап'ястних суглобах. Махи, відведення і приведення, ривки назад, вбік.

Вправи для ніг. Згинання і розгинання ніг у тазостегнових, колінних і гомілковостопних суглобах; приведення, відведення і махи вперед, назад та вбік; випади з пружистими похитуваннями; обертання в тазостегновому суглобі ноги, зігнутої в колінному суглобі; присідання; стрибки з різних вихідних положень.

Вправи для шиї та тулуба. Повороти, нахили, обертання голови. Нахили тулуба, колові обертання і повороти тулуба. З положення лежачи на спині піднімання ніг з діставанням стопами голови. З положення сидячи упор кистями рук ззаду – піднімання ніг з виконанням перехресних рухів. З вихідного положення (основна стійка) перейти в упор сидячи, потім – в упор лежачи, назад – в упор сидячи та перехід у положення основної стійки.

Вправи для розвитку силових якостей – вправи з подоланням ваги власного тіла: підтягування на поперечині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, присідання на одній та двох ногах; вправи з партнером: подолання його ваги та опору; вправи з набивними м'ячами, еспандерами; вправи на гімнастичній стінці; лазіння по канату; вправи з інших видів спорту: гімнастика.

Вправи для розвитку швидкісних якостей – вправи для розвитку швидкості рухових реакцій (простої та складної); старту з місця і в русі, за зоровим і звуковим сигналом; біг на короткі дистанції (30, 60 м) з максимальною швидкістю; біг з гори; виконання простих загальнорозвиваючих вправ з максимальною швидкістю; естафети, що стимулюють виконання різних рухових дій з максимальною швидкістю.

Вправи для розвитку координаційних якостей – акробатичні вправи: перекиди вперед і назад, в боки, перевороти, кульбіти, стійки на голові та руках; вправи на батуті, в рівновазі на гімнастичній лавці; жонгливання; рухливі ігри та ігрові вправи.

Вправи для розвитку гнучкості – загальнорозвиваючі вправи з великою амплітудою рухів: відведення рук, ніг, нахили, прогини, повороти, викрути до появи незначних больових відчуттів; вправи за допомогою партнера.

Вправи для розвитку загальної витривалості - плавання, їзда на велосипеді; спортивні ігри – переважно футбол, гандбол, баскетбол, волейбол.

ЗФП у групах базової підготовки спрямована на гармонійний розвиток різних функціональних систем організму спортсмена, м'язових груп, розширення рухових можливостей, створення надійної біомеханічної бази для успішного виконання вправ із спеціальної фізичної підготовки. До вправ, які використовувались на попередньому етапі додаються такі вправи: рівномірний і перемінний біг 200, 400, 800 м; 12-хвилинний біг; вправи зі скакалкою, штангою, спеціальними тренажерами та ігрові вправи з раптовою зміною ігрових ситуацій.

У групах спеціалізованої підготовки та спортивного удосконалення ЗФП базується на матеріалі попередніх років навчання та є продовженням і розширенням програмного матеріалу груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання, але збільшується обсяг навантажень та складність виконання вправ. На етапі спеціалізованої базової підготовки індивідуалізація ЗФП відбувається з переважаючим розвитком сили, швидкості та координаційних здібностей, для забезпечення високого рівня спеціальної працездатності відповідно до вимог тренувальної і змагальної діяльності. Вибір вправ із ЗФП обумовлюється особливостями змагальної діяльності (велика кількість ендів, темп гри, постійна концентрація).

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ та групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ особлива увага приділяється заняттям у тренажерному залі, вправам з обтяженням та акробатичним вправам. Збільшується обсяг навантажень та складність виконання вправ, засвоєних на попередніх етапах підготовки.

Спеціальна фізична підготовка (далі – СФП) є спеціалізованим розвитком загальної фізичної підготовки. Її завдання: вдосконалення фізичних якостей, найбільш необхідних та характерних для обраного виду спорту. Переважний розвиток тих рухових навичок, що найбільш потрібні для успішного техніко-тактичного вдосконалення у своєму виді спорту. Розвиток окремих м'язів та групи м'язів, які несуть основне навантаження під час виконання спеціалізованих вправ. Добір засобів СФП мають здійснюватися з урахуванням вікових особливостей та рівня фізичного розвитку спортсменів, а також цілей та завдань конкретного періоду підготовки.

Основними засобами СФП спортсменів груп початкової підготовки є спеціальні вправи, що спрямовані розвивати фізичні якості специфічні для кьорлінгу, сприяти швидкому освоєнню застосування вправ, що вдосконалюють тактичну та технічну майстерність спортсменів.

Вправи для розвитку спеціальних силових якостей м'язів ніг спрямовані на підвищення ефективності у змагальній діяльності та інших техніко-тактичних прийомів; присідання, кроки та випади, при цьому не допускаються повторення до відмови. Біг вгору на коротких відрізках 5–20 метрів.

Вправи для розвитку спеціальних силових якостей м'язів рук і плечового поясу, що сприяють підвищенню ефективності виконання кидків та свіпування; штовхання набивних м'ячів вагою 1, 2 кг від грудей, з-за голови, збоку, знизу, вперед, назад. Вправи зі спеціальними гумовими еспандерами.

Вправи для розвитку спритності, естафети, що стимулюють швидкісне виконання різних рухових дій з предметами та без, ігри та вправи для вдосконалення ігрового мислення.

Вправи для розвитку спеціальних координаційних якостей – акробатичні вправи: перекиди вперед, назад, в боки. Спеціальні вправи для покращення балансу під час виїзду з колодки та пересування на льоду. Розтяжка та баланс у положенні випаду на одній нозі.

Вправи для розвитку гнучкості – махові рухи руками, ногами, з великою амплітудою, з обтяженнями, пружинистими нахилами в різні боки. Обертання тулубом, шпагат, нахили назад та інші вправи для збільшення рухливості суглобів та розтяжки м'язів.

Вправи для розвитку витривалості – тривалий рівномірний до 2 кілометрів. Вправи з обтяженнями (робота 15–20 с, вага обтяження для рук не більше 3 кг, інтервали відпочинку 30–60 с, число повторень 4, 5 разів). Стрибки сходами.

Вправи для розвитку швидкості – човниковий біг, біг з максимальною швидкістю та різкими зупинками, з раптовою зміною швидкості та напрямку, прискорення, ігри та естафети із застосуванням бігових вправ та ігрові вправи у відповідному режимі.

Вправи для розслаблення – метод імітації, метод зручного положення тіла, метод зміни напруги та розслаблення, метод дихання по колу, словесний метод або метод використання різних формул за принципом аутогенного тренування. А також виконання комплексів динамічних вправ для зняття напруги м'язів та їхнього розслаблення.

СФП спортсменів груп базової підготовки базується на матеріалі попередніх років навчання та є продовженням і розширенням комплексу вправ попереднього етапу підготовки.

Вправи для розвитку спеціальних силових і швидкісно-силових якостей м'язів ніг, спрямовані на ефективне пересування у змагальній діяльності та інші техніко-тактичні прийоми – імітація виїзду з колодки (основна посадка, на місці та в русі, з навантаженням на гомілковостопний суглоб), імітація свіпування (у русі з ноги на ногу та упором на щітку), робота над покращенням потужності свіпування.

Вправи для розвитку спеціальних силових якостей м'язів рук і плечового поясу, спрямовані на підвищення ефективності виконання кидків та свіпування – махи, обертання щітки однією і двома руками, з різним хватом кистями рук, те ж саме з щіткою з обтяженням, імітація свіпування на місці.

Вправи для розвитку спеціальних координаційних якостей – складні за координацією рухів вправи за різною спрямованістю й асинхронним рухом рук і ніг, акробатичні вправи: перекиди вперед, назад, у боки.

Вправи для розвитку гнучкості – вправи з щіткою з великою амплітудою рухів: махи, нахили, повороти, викрути до появи незначних больових відчуттів,

вправи з невеликими обтяженнями та за допомогою партнера, вправи з використанням стінки.

Вправи для розвитку спеціальної (швидкісної) витривалості – різні види човникового бігу та ігрові вправи у відповідному режимі.

У групах базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання здійснюється удосконалення вправ, засвоєних у групах базової підготовки 1-го та 2-го років навчання. Також проходить вивчення елементів необхідних на наступних етапах підготовки.

У групах спеціалізованої підготовки та спортивного удосконалення всіх років навчання здійснюється удосконалення вправ, засвоєних у групах базової підготовки, збільшується обсяг навантажень, складність виконання вправ.

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ та групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ основні засоби СФП: спеціальні вправи, адекватні за структурою до техніко-тактичних прийомів і змагальної діяльності.

Вправи для розвитку спеціально-силових і швидкісно-силових якостей м'язів ніг, що визначають ефективність пересування спортсменів на майданчику – біг з перестрибуванням через перешкоди, відштовхуючись однією та двома ногами; біг з гумовим поясним еспандером, старт і рух вперед зі зростанням м'язового напруження до максимуму.

Вправи для розвитку координаційних якостей – застосовують вправи старту з різних положень, навчальні ігри, ігрові вправи, де доводиться швидко перебудовувати свої дії через раптову зміну ігрових ситуацій. Також збільшується обсяг навантажень, складність виконання вправ, що вивчені на попередніх етапах підготовки.

Технічна підготовка є однією з важливих складових системи підготовки спортсменів, що тісно пов'язана з іншими видами підготовки (фізичною, тактичною, інтегральною та психологічною) і багато в чому визначає рівень спортивної майстерності спортсмена. Технічна підготовка спрямована на навчання, закріплення та вдосконалення рухових дій під час виконання змагальних вправ.

Висока технічна підготовленість дозволяє повноцінно реалізувати свій руховий (фізичний) потенціал у змагальній діяльності та успішно вирішувати складні тактичні завдання в екстремальних умовах ігрової діяльності. Для оцінювання рівня навичок спортсменів використовують тести з техніко-тактичної підготовки (далі – ТТП).

До технічних елементів та прийомів гри в кьорлінг відносяться:

переміщення по льоду правим та лівим боком вперед, ковзання на одній нозі; виїзд з колодки; випуск каменя (реліз); потужність свіпування, витривалість та окомір.

Ступінь засвоєння технічних прийомів слід оцінювати за ефективністю їх виконання в змагальній діяльності з досить високим рівнем стабільності, надійності та варіативності. У цьому аспекті навчально-тренувальний процес за структурою, змістом, руховим режимом, дією відволікаючих чинників має бути адекватним змагальній діяльності.

У групах початкової підготовки більше уваги приділяють вивченню основних технічних елементів змагальної діяльності або вправ, що служать засобами навчально-тренувального заняття. У технічній підготовці слід орієнтуватися на необхідність виконання різноманітних підготовчих вправ. Перед початком опанування технічних елементів на льоду необхідно провести заняття з імітації технічних дій на твердій поверхні, з метою легшого опанування техніки в умовах ковзкої поверхні. Коли рівень виконання спортсменами підготовчих вправ стає достатнім, починається засвоєння основного матеріалу на льоду. Технічна підготовка здійснюється поетапно: спочатку спортсмени оволодівають необхідними технічними навичками, потім вони вдосконалюють та доводять до автоматизму рухи та рухові дії і реалізують їх у процесі спортивних змагань.

У групах базової підготовки починається засвоєння та вдосконалення прийомів техніки в ускладнених умовах (підвищення швидкості виконання, психологічний тиск, обмеження у часі). Більше уваги приділяють виконанням кидків із заданим часом та свіпуванню. Також додаються складніші завдання з кидками (подвійні тейки, роли, бокові гарди). Під час удосконалення прийомів техніки звертається увага на їх правильне, виправдане з позиції біомеханіки та стабільне виконання.

У групах спеціалізованої підготовки в ДЮСШ та групах спортивного удосконалення у ШВСМ відбувається удосконалення базових технічних дій і формування техніки з урахуванням індивідуальних особливостей та командної тактики гри. Складні технічні елементи є доповненням до базових елементів техніки кьолінгу, що вивчалася на попередніх етапах підготовки і на цьому етапі вдосконалюється. Залишається значущим засвоєння та вдосконалення виконання прийомів техніки в ускладнених умовах з підключенням незначної протидії та відволікаючих чинників (підвищення швидкості виконання, перешкоди, обмеження у часі та просторі).

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ та групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ основний акцент робиться на тактичних діях та шліфуванні техніки виконання кидків. Під час навчально-тренувального заняття постійно використовують: комплекси вправ з удосконалення техніки релізу, відчуття швидкості тощо; комплекси вправ з удосконалення прийомів техніки свіпування.

Під час засвоєння та вдосконалення техніки виїзду застосовують комплекси вправ: різноманітні способи ведення каменю, спеціальні прилади для балансу, виїзди без каменя та щітки, виїзди у різних стійках.. Орієнтовний навчальний план з технічної підготовки для спортсменів груп ДЮСШ та ШВСМ наведено в таблиці 3.

Тактична підготовка спрямована на вивчення та розробку тактичних варіантів ведення гри; навчання розподілу сил на спортивних змаганнях; розробку індивідуальної, групової та командної тактики ведення гри: дії в атаці та захисті. Одночасно з опануванням та подальшим удосконаленням техніки виконання рухових дій вивчають тактичні варіанти гри, розвивають тактичне мислення. До основних тактичних дій та прийомів відносять: вміння орієнтуватися в роботі на льоду, розуміння моменту гри, для амплуа скіпа та віце-скіпа – вміння приймати самостійні рішення, вміння правильно ставити щітку з метою визначення ігрового завдання для членів своєї команди, визначення швидкості та шляху руху каменю. Тактична підготовка може бути індивідуальною, груповою та командною з хамером чи без. Під час засвоєння індивідуальних та групових тактичних дій звертають увагу спортсменів на опанування базових елементів гри. Для успішного засвоєння індивідуальних і групових тактичних дій спортсмени мають вміти добре аналізувати ситуацію та розуміти гру.

У групах початкової підготовки тактична підготовка спрямована на вивчення початкових тактичних варіантів ведення гри. Розглядаються прості сценарії розіграшу ендів, відбувається формування стратегічного мислення та логіки вибору варіанту наступного кидка. Формуються базові вміння із розуміння швидкості та якості льоду.

У групах базової підготовки основний акцент спрямовано на навчання та вдосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій з хамером та без, вивчення тактичних варіантів ведення гри (захисний/агресивний), формування відчуття ігрового часу та часу на підготовку виконання кидка, відбувається формування базових техніко-тактичних дій і навичок ведення змагальних ігор, вдосконалення тактичної майстерності шляхом засвоєння та деталізації окремих тактичних прийомів та вмінь.

У групах спеціалізованої підготовки в ДЮСШ та групах спортивного удосконалення у ШВСМ особлива увага приділяється вдосконаленню навичок ведення гри з різними суперниками і формуванню навичок участі у відповідальних спортивних змаганнях. Вдосконалюється тактична підготовка індивідуальних, групових і командних тактичних дій з хамером та без, розучування тактичних варіантів ведення гри у випадку різниці в рахунку, відбувається формування техніко-тактичних дій і навичок ведення змагальних ігор, вдосконалення тактичної майстерності шляхом засвоєння та деталізації окремих тактичних прийомів та вмінь. Продовжується вдосконалення розуміння тактики гри та обрання правильної тактичної моделі енду.

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ та групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ тактична підготовка є провідною, на неї відводиться великий обсяг навчально-тренувальної роботи, що спрямована на засвоєння різних тактичних сценаріїв та перебудов у ході гри, а також різноманітних варіантів тактичних систем із хамером та без. Орієнтовний навчальний план з тактичної підготовки для спортсменів груп ДЮСШ та ШВСМ наведено в таблиці 4.

Психологічна підготовка спортсмена – організований процес реалізації його потенційних можливостей у тренувальній та змагальній діяльності.

Психологічна підготовка, перш за все, виховний процес, спрямований на розвиток особистості шляхом формування відповідної системи сприйняття дійсності, що дозволяє перевести нестійкий характер психічного стану в стійкий, зробити його властивістю особистості.

Психологічна підготовка до тривалого навчально-тренувального процесу здійснюється, по-перше, за рахунок безперервного розвитку та вдосконалення мотивації спортсменів, і по-друге, за рахунок створення сприятливих умов у різних сторонах навчально-тренувального процесу.

Психологічна підготовка до спортивних змагань спрямована на формування готовності до ефективної діяльності в екстремальних умовах та створення умов для повноцінної реалізації такої готовності.

Усі засоби психологічної підготовки поділяються на дві основні групи: вербальні та комплексні. В їх основі чотири компоненти – візуалізація, встановлення мети, емоційний контроль та позитивна саморозмова.

Вербальні засоби – це лекції, бесіди, відеомоторне, аутогенне та психореґулююче тренування.

Комплексні засоби – це різноманітні спортивні та психологічні вправи.

Методи психологічної підготовки діляться на додаткові та спеціальні.

Додаткові методи включають загальні психологічні методи, методи моделювання та програмування змагальної та тренувальної діяльності. Спеціальними методами психологічної підготовки є симуляція діяльності в екстремальних умовах. Це методи психологічного регулювання, ідеомоторних уявлень, методи навіювання та переконання, психологічні тренінги.

У групах початкової підготовки вирішуються такі завдання: виховання особистісних якостей спортсмена; формування спортивного колективу та психологічного клімату в ньому; виховання вольових якостей; розвиток сприйняття; розвиток уваги, її стійкості, зосередженості, розподілу та переключення; розвиток здатності керувати своїми емоціями. Тренеру-викладачу слід використовувати всі засоби і методи психологічного впливу на дітей, необхідні для формування психічно врівноваженої, повноцінної всебічно розвинутої особистості, здатної в майбутньому проявити спортивну майстерність.

У групах базової підготовки психологічна підготовка спрямована на подальше формування мотивації, формування характеру та особистісних якостей спортсменів. Для розвитку здібностей до розподілу і переключення уваги в заняття включають ігрові вправи на майданчику. Для управління емоційним станом і мобілізації позитивних емоцій у навчально-тренувальний процес включають вправи з використанням змагального методу, музичний супровід, методи аутогенного та психореґулюючого тренування. У програму навчально-тренувальних занять слід вводити ситуації, що вимагають подолання труднощів. Спеціальна психологічна підготовка спрямована на підведення спортсменів до наступної гри, вивчення умов прийдешнього матчу, особливостей гри суперників, створення психоемоційного фону.

У групах спеціалізованої підготовки в ДЮСШ та групах спортивного удосконалення у ШВСМ основна увага спрямована на формування вміння регулювати емоційний стан в умовах тренувальної та змагальної діяльності; відпрацьовується та підвищується психологічна стійкість до різних чинників; здійснюється робота з підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень; виховання психологічної стійкості до специфічних навантажень; подальше вивчення прийомів саморегуляції внутрішнього стану, навички переключати увагу для відпочинку та, навпаки, вміння зосередитися на виконанні техніко-тактичних дій.

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ та групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ акцент робиться на формування мотивації досягнення найвищих спортивних результатів, удосконалення умінь саморегуляції емоційного стану в умовах навчально-тренувальної та змагальної діяльності, психологічних станів в екстремальних умовах навчально-тренувальних занять і спортивних змагань; відпрацьовується та підвищується психологічна стійкість до різних збиваючих чинників; здійснюється робота з підвищення рівня відповідальності, самостійності у прийнятті рішень; виховання психологічної стійкості до специфічних навантажень. Спеціальна психологічна підготовка до майбутнього матчу ґрунтується на загальній психологічній підготовці та спрямована на вирішення завдань:

- 1) усвідомлення гравцями значення майбутнього матчу;
- 2) вивчення умов майбутнього матчу (час, місце та інші особливості);
- 3) вивчення сильних і слабких сторін у грі суперника, підготовка до матчу з урахуванням своїх можливостей на цей час;
- 4) формування впевненості у своїх силах і можливостях для досягнення перемоги в майбутньому матчі;
- 5) подолання негативних емоцій, викликаних очікуванням майбутньої гри, створення позитивного емоційного стану.

Для створення позитивного емоційного стану необхідно використовувати такі методичні прийоми: свідоме подолання негативних емоцій з використанням самонаказу, самопідбадьорення, самоспонування; спрямоване використання засобів і методів розминки – залежно від індивідуальних особливостей спортсменів та їх емоційного стану; спеціальний масаж (збуджувальний чи заспокійливий – залежно від функціонального стану); різні відволікаючі (від думок про гру) заходи (кіно, відеозаписи, музика тощо); засоби та методи аутогенного та психорегулюючого тренування.

Інтегральну підготовку розглядають як процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості в умовах тренувальної та змагальної діяльності. Інтегральна підготовка передбачає вдосконалення індивідуальних, групових та командних техніко-тактичних дій, здатності до максимальної мобілізації та реалізації функціональних можливостей організму гравців; здатності до переключення максимальної рухової діяльності та періоди відносного розслаблення для забезпечення високої працездатності.

Інтегральна підготовка дозволяє гравцю та всій команді набувати змагальний досвід, підвищувати стійкість до змагального напруження, стабільність та надійність під час ведення змагальної боротьби. Основним засобом інтегральної підготовки є виконання змагальних вправ у процесі тренувальної діяльності, а також безпосередньо змагальна діяльність в умовах спортивних змагань різного рівня. Застосовують і спеціальні вправи, що максимально наближені до спортивних змагань за структурою та особливостями діяльності функціональних систем. Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення чи ускладнення умов змагальної діяльності; інтенсифікація змагальної діяльності. Обсяг способів інтегрального впливу має збільшуватися у разі наближення відповідальних спортивних змагань.

Змагальна практика використовується з метою оцінки рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, демонстрації оволодіння вміннями та навичками кьорлінгу. Змагальна діяльність є невід'ємною частиною у спортивній підготовці. Спортивні змагання є об'єктивним способом демонстрації спортивного результату та критерієм оцінки окремих спортсменів і команд, а також є інструментом відбору та підготовки.

У більш широкому розумінні змагальна діяльність – це спеціально організована, цілеспрямована активність спортсмена та інших оточуючих осіб (тренерів-викладачів, лікарів, суддів, організаторів, уболівальників і т. д.), що характеризується мотивацією і свідомістю в досягненні спортивного результату.

У групах початкової підготовки відбувається формування умінь використовувати вивчені елементи техніки у змагальній діяльності. Також проходить вдосконалення знань правил кьорлінгу. Для цього етапу характерним є включення змагальної підготовки у вигляді навчально-тренувальних, товариських та короткострокових турнірних ігор. Контрольні спортивні змагання проводяться відповідно до поточного матеріалу занять без цілеспрямованої підготовки до них.

У групах базової підготовки спортсмени беруть участь у різноманітних спортивних змаганнях. Однак мета цієї участі не досягнення високих результатів в окремих видах спортивних змагань, а формування у спортсмена бажання змагатися, звички до зіставлення своїх досягнень в різних вправах і завданнях з досягненнями інших спортсменів.

Основні завдання змагальної діяльності в групах базової підготовки:

підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості;

набуття досвіду і досягнення стабільності виступу на офіційних спортивних змаганнях з кьорлінгу;

формування спортивної мотивації;

формування умінь використовувати вивчені елементи техніки і тактики в ігровій діяльності під час спортивних змагань;

удосконалення знань з правил спортивних змагань.

У групах спеціалізованої підготовки в ДЮСШ та групах спортивного удосконалення у ШВСМ спортсмени беруть участь у спортивних змаганнях

різного рівня. Система спортивних змагань на цьому етапі підготовки передбачає виконання спортсменами запланованих нормативів шляхом участі у спортивних змаганнях всіх рівнів (чемпіонати міста, області, України, Європи, світу). Метою участі у спортивних змаганнях є вдосконалення спортивної майстерності, виховання моральних, патріотичних, особистісно-вольових якостей. Спортивні змагання проводяться відповідно до нормативних документів (правила, регламент, роз'яснення). Зростає обсяг змагальної практики. Участь у спортивних змаганнях спрямована на досягнення високих спортивних результатів у відбіркових та головних спортивних змаганнях, місця у світовому рейтингу.

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ та групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ спортсмени беруть участь у спортивних змаганнях різного рівня – від спортивної школи до спортивних змагань міжнародного рівня.

Зростає обсяг змагальної практики. Участь у спортивних змаганнях спрямована на досягнення високих спортивних результатів у відбіркових та головних спортивних змаганнях, місця у світовому рейтингу. Основними спортивними змаганнями на цьому етапі підготовки є: чемпіонат України, Європи, світу, міжнародні спортивні змагання.

Суддівська та інструкторська практика є дуже важливою з точки зору підготовки та виявлення здібних до суддівства та тренерства спортсменів.

Після трьох років навчання у групах базової підготовки спортсмени засвоюють базові навички суддівства, знайомляться з особливостями суддівства матчів, розбирають основні порушення правил. Це дозволяє спростити перехід гравців з рівня дитячих спортивних змагань до ігор юніорського та дорослого рівня.

У групах спеціалізованої підготовки в ДЮСШ та групах спортивного удосконалення у ШВСМ спортсмени залучаються в якості помічників суддів до проведення спортивних змагань у групах початкової та базової підготовки; навчаються складати методичні документи для роботи з юними спортсменами у якості інструкторів (комплекси вправ, реєстрація обсягів та інтенсивності навантажень тощо), виконують обов'язки секретарів або старших суддів на окремих спортивних змаганнях. Заняття тривають до 35–40 хвилин з використанням демонстраційних матеріалів та відео. Запроваджується самостійна робота спортсменів щодо вивчення правил суддівства та аналізів матчів.

Під час вивчення «Правил спортивних змагань з кьорлінгу» увагу акцентують на таких темах:

- суддівські обов'язки;
- склади команд та тривалість гри;
- інформація щодо порушення правил, вирішення спірних ситуацій у кьорлінгу;
- заміна гравця;
- можливі порушення та штрафи, основні формулювання та вимірювання.

Під час перегляду матчів приділяють увагу обов'язкам суддів, функціям,

які вони виконують, аналізу суддівських протоколів.

Наприкінці навчального року спортсмени складають теоретичний тест до – 20 питань із Правил спортивних змагань та відеотест з основних ігрових ситуацій та можливих порушень – до 15 питань.

Під час практичних навчально-тренувальних занять спортсмени виконують спеціалізовані суддівські вправи з метою покращення рівня розуміння гри, відпрацьовують суддівські навички, процедуру проведення вимірювань та оформлення протоколу.

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ та групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ спортсмени асистують тренеру-викладачу в якості суддів під час змагань, а пізніше можуть отримати суддівську категорію та повноцінно займатись суддівством спортивних змагань. Також спортсмени можуть працювати у якості інструкторів з командами аматорів. Передаючи свій досвід спортсменам, які вивчають базові елементи гри.

Формування умінь використовувати вивчені елементи техніки у тренувальній і змагальній діяльності. Удосконалення знань правил спортивних змагань

Під час вибору засобів необхідно враховувати вікові особливості: для дітей важко довго тримати концентрацію на виконанні однієї вправи. Будувати підготовку дітей молодшого віку необхідно з урахуванням нерівномірного розвитку їх рухових здібностей. Спостерігаються періоди зміни поведінки спортсменів, пов'язані з гормональною зрілістю. Виклики, що постають перед спортсменками відрізняються від викликів, що постають перед спортсменами. Ризики травмування для спортсменок зосереджені переважно на колінах та тазостегновому суглобі. Роль тренера-викладача набуває особливої ваги для формування особистості спортсмена. Протягом цілорічної підготовки застосовуються методи, що сприяють вдосконаленню моральних якостей, і прийоми психічної регуляції та саморегуляції.

Навчально-тренувальний процес ведеться відповідно до річного навчального плану, розрахованого на 52 тижні.

Орієнтовний річний навчальний план для груп ДЮСШ та ШВСМ наведено в таблиці 5.

Орієнтовний річний навчальний план для груп ДЮСШ та ШВСМ, години

Зміст занять	Групи підготовки											підготовки до вищої спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності	
	початкової підготовки			базової підготовки			спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення			увесь строк		36 год на тиждень	
	1-й	більше 1 року	1-й	2-й	3-й	більше 3 років	1-й	2-й	більше 2 років	32 год на тиждень			
											Рік навчання	36 год на тиждень	
Теоретична підготовка	4	8	16	24	36	42	48	50	52	58	62		
Загальна фізична підготовка	103	129	174	195	230	226	218	194	200	200	190		
Спеціальна фізична підготовка	60	89	108	128	174	202	297	333	355	434	477		
Технічна підготовка	127	144	194	205	231	230	307	319	325	374	441		
Тактична підготовка	10	16	42	67	120	122	131	195	208	286	324		
Інтегральна підготовка	-	12	46	61	80	120	118	105	140	120	152		
Контрольно-поточні випробування, перевідні іспити	8	12	18	18	20	20	26	34	36	42	56		
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	12	22	22	26	30	32		
Змагальна підготовка	-	6	26	30	45	66	81	100	114	120	138		
Загальна кількість годин	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872		

5. Структура і зміст спортивного відбору

Відбір дітей здібних до високих спортивних досягнень у виді спорту кьорлінг здійснюється систематично протягом всієї багаторічної підготовки. Спортивний відбір розглядають як комплекс заходів, спрямованих на пошук та визначення обдарованих осіб схильних до занять цим видом спорту. Визначають п'ять етапів відбору: первинний, попередній, проміжний, основний та заключний.

У процесі первинного відбору визначають схильність дитини до занять кьорлінгом шляхом виявлення задатків, які є підґрунтям розвитку здібностей, оцінюють ступінь рухової активності дитини. Важливо враховувати мотивацію дітей до занять кьорлінгом та відношення батьків до систематичних занять дитини.

Оцінюючи поточні дані, слід враховувати вірогідність запізненого розвитку потрібних здібностей, а тому ставлення так само важливо, як і здібності.

Під час відбору перевага надається хлопчикам та дівчатам, які виявили здібності до гнучкості, потужності та координації. Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку та підготовленості спортсменів.

На етапі попереднього відбору основним критерієм оцінки перспективності юного спортсмена є наявність у нього здібностей до ефективного спортивного вдосконалення. На цьому етапі оцінюються морфологічні, функціональні та психічні особливості спортсменів, їхні адаптаційні можливості, реакції на тренувальні та змагальні навантаження, здібності до опанування техніки. Спортивний результат на цьому етапі відбору не є критерієм перспективності.

В процесі початкового відбору слід застосовувати педагогічні тести для оцінки рухових здібностей дітей. Причому перевагу слід віддавати тим тестам, які характеризують рухові здібності, зумовлені вродженими задатками, а особливо тим, які дозволяють оцінити швидкісні якості, координаційні здібності та витривалість. Наприклад, рівень координаційних здібностей можна визначити з огляду на якість виконання складних вправ у процесі їх вивчення. Оцінка ставиться в залежності від амплітуди рухів, дотримання структурного і ритмічного малюнка вправи, вміння швидко міняти темп рухів у відповідності з завданням.

Тренер-викладач, з урахуванням результатів педагогічних спостережень, бесід, тестування і змагань, виявляє потенційні можливості спортсменів і комплектує навчальні групи. Визначається мотивація до подальшого вдосконалення, ініціативність, здатність працювати в команді, концентрація уваги в процесі навчально-тренувальних занять.

Проміжний етап відбору спрямований на визначення спортсменів, здатних досягти високих результатів. Оцінюються рівень розвитку фізичних якостей; рівень техніко-тактичної підготовленості; функціональні можливості, психологічні характеристики, стан здоров'я, наявність травм та хронічних захворювань, спортивні результати. На цьому етапі застосовують педагогічні,

медико-біологічні та психологічні методи з метою визначення ступеня підготовленості спортсменів.

Основний етап відбору дозволяє визначити спортсменів, які спроможні виконувати інтенсивну програму підготовки, досягати в команді результатів високого рівня, швидко відновлюватися після ігор. Оцінюються показники техніко-тактичної та психологічної підготовленості, функціональна та фізична підготовленість, спортивний результат відповідного рівня. Комплектування групи здійснюється відповідно до класифікаційних вимог.

Спортивний відбір відбувається відповідно до вікових, нормативних і кваліфікаційних вимог (табл. 6).

Таблиця 6

Структура та спрямованість спортивного відбору

Етап спортивного відбору	Відповідність групи ДЮСШ, ШВСМ	Відповідність етапу багаторічної підготовки	Завдання відбору
Первинний	Початкової підготовки	Початковий	Визначення доцільності занять кьорлінгом
Попередній	Базової підготовки	Попередньої базової підготовки	Оцінка здібностей до ефективного спортивного вдосконалення
Проміжний	Спеціалізованої підготовки, спортивного удосконалення	Спеціалізованої базової підготовки	Оцінка можливостей до досягнення високої майстерності в конкретних видах спортивних змагань, перенесення великих тренувальних і змагальних навантажень
Основний	Підготовки до вищої спортивної майстерності, вищої спортивної майстерності	Підготовки до вищої спортивної майстерності	Визначення здібностей спортсменів до досягнення результатів міжнародного класу, а також резервів для їх зростання

Основними критеріями відбору на етапі початкової підготовки є: стан здоров'я; мотивація до занять; вік початку занять спортом (мінімальний вік для зарахування дітей до груп початкової підготовки – 8 років); рівень розвитку рухових якостей. Дітей з високим рівнем мотивації до занять кьорлінгом, але з невисокими показниками в контрольних вправах, рекомендується зараховувати до спортивних шкіл.

Спортсмени, які пройшли початкову підготовку, виконали контрольно-перевідні нормативи переводяться до груп базової підготовки.

Відбір до груп базової підготовки має за мету оцінку перспективності спортсмена за критеріями наявності здібностей до ефективного спортивного

вдосконалення. На цьому етапі необхідно правильно зорієнтувати підготовку спортсмена. Для цього здійснюється комплексний аналіз показників юних спортсменів, їх адаптаційні можливості, реакція на тренувальні та змагальні навантаження, здатність до засвоєння та вдосконалення нових рухів. Спортивний результат не розглядається як критерій перспективності. Особливу увагу приділяють функціональним і психофізіологічним показникам, що характеризують центральну нервову та кардіореспіраторну системи.

Протягом навчального року передбачається складання контрольних нормативів. Таким чином, основними критеріями відбору на етапі базової підготовки є: виконання перевідних нормативів, бажання займатися кьорлінгом та стан здоров'я.

Групи спеціалізованої підготовки ДЮСШ комплектуються зі спортсменів, які завершили підготовку в групах базової підготовки, виконали контрольні нормативи та з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я.

Групи спортивного удосконалення ШВСМ комплектуються з числа спортсменів, які мають необхідні для цих груп спортивні досягнення.

Основним завданням відбору в групах спеціалізованої підготовки є виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей системи енергозабезпечення, досконалості техніки, координаційних здібностей, здатності до перенесення навантажень й ефективного відновлення.

Увагу акцентують на темпах зростання тренуваності та спортивних досягнень від одного етапу підготовки до іншого.

Під час відбору збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі та стійкості до стресових ситуацій.

Важливим у відборі до груп спеціалізованої підготовки є всебічний аналіз попередніх навчально-тренувальних занять – визначення, за рахунок яких зусиль юний спортсмен досяг цього рівня підготовленості. Перевагу потрібно віддавати особам, які досягли відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів за рахунок різнобічної технічної підготовленості, навчально-тренувальних занять з малим і середнім обсягом тренувальної роботи та невеликим обсягом змагальної практики.

Під час навчання в групах підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ спортсмени вдосконалюють індивідуальну техніку і тактику в обраному виді спорту. На цьому етапі підготовки збільшується обсяг навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

Групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ комплектуються з числа спортсменів, які здатні переносити великі навантаження в процесі тренувальної і змагальної діяльності, а також мають необхідні спортивні результати.

У групах цього етапу підготовки забезпечується досягнення спортсменами високих спортивних результатів на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях, підготовка резерву, кандидатів та основного складу національної збірної команди України з кьорлінгу.

Під час відбору до груп підготовки враховуються найбільш сприятливі вікові межі для досягнення найвищих спортивних результатів. Урахування рівня розвитку швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та енергетичного потенціалу сприяє формуванню раціональної техніки.

Оцінюється рівень загальної та спеціальної підготовленості. Перевага надається тим спортсменам, у яких спостерігається позитивна динаміка рівня спортивної майстерності, підвищення можливостей функціональних систем організму за обмеженого використання засобів педагогічного впливу. Звертають увагу на темпи зростання тренуваності та спортивної майстерності від одного етапу підготовки до іншого.

6. Вікові особливості спортивної підготовки

Під час планування підготовки слід орієнтуватися на вікові зміни, що проявляються у зростанні, дозріванні та розвитку організму, сенситивні періоди розвитку фізичних якостей. Процес біологічного дозрівання людини охоплює тривалий період, коли завершується ріст тіла, відбувається остаточне формування кістяка і внутрішніх органів. Для побудови якісної спортивної підготовки та підведення спортсменів до максимальних результатів необхідно приділяти увагу віковим особливостям спортсменів (табл. 7).

Таблиця 7

Вікові особливості та їх урахування в процесі спортивної підготовки

Вік, роки	Вікові особливості	Методика підготовки
8–9	Хребетний стовп відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів	Увагу приділяють формуванню правильної постави
	Суглобово-зв'язковий апарат дуже еластичний, недостатньо міцний	Доцільним є цілеспрямований, але обережний розвиток гнучкості
	Низька стійкість уваги і здатність до її концентрації	Може сприймати і аналізувати інструкції та пояснення тренера-викладача в простій, наочній і лаконічній формі
	Проявляються певні здібності до сприйняття та аналізу просторових, динамічних і часових характеристик рухів	Здібності виражені в недостатній мірі для ефективного засвоєння техніки
	Погано контролюють швидкість переміщень, положення частин тіла, не сприймають складних інструкцій, пов'язаних зі спортивною технікою	У навчально-тренувальному процесі – різноманітні і прості вправи на вивчення основ техніки, переміщення в різні боки, обертання, швидкісні і силові прояви

	Інтенсивний розвиток м'язової системи і центрів регуляції рухів; розвиток великих м'язів	Значну увагу приділяти м'язам – розгиначам і розвитку координації рухів
	Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової, нервової систем недосконалі	Навантаження мають бути невеликими за обсягом, помірної інтенсивності
	Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності невелика – до 15 хв	Навчально-тренувальні заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість різноманітних вказівок – обмеженою
	На цей вік припадає сенситивний період розвитку швидкісних здібностей та спритності	Під час навчання рухових дій переважає наочний метод (демонстрація та перегляд відеоматеріалів). Доцільно використовувати вправи на розвиток здібностей до орієнтування у просторі та часі за допомогою ігрового методу
9–10	Починають проявлятися статеві відмінності у швидкості росту	Рациональне планування навантажень без використання великих обсягів роботи та максимальної інтенсивності
	Зростає концентрація уваги і здатності вирішувати складні рухові завдання з різноманітними і послідовно змінними діями	
	Пластичність нервової системи дозволяє застосовувати різноманітні і досить складні вправи, спрямовані на розвиток спритності, різних видів координаційних і пізнавальних здібностей, розпізнавання образів, сенсорно-моторної координації	
10–12	Відбуваються істотні зміни рухових функцій. За багатьма параметрами вони досягають дуже високого рівня, що створює найсприятливіші передумови для навчання і розвитку фізичних якостей	У цьому періоді акцент роблять на навчанні нових, у тому числі складних, рухів, активізації роботи з розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо гнучкості, спритності, швидкості
	Значного розвитку досягає кора головного мозку. Друга сигнальна система, слова набувають все більшого значення	Словесні методи набувають більшої значущості
	Силові та статистичні вправи викликають швидку втому, рекомендовані короточасні швидкісно-силові вправи	Доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі
	Тонічна опірність м'язів розтягуванню є найменшою	Вправи спрямовані на розвиток активної гнучкості
12–13	У дівчат спостерігається пік швидкості приросту маси тіла (5,0-5,5 кг), різко зростає ймовірність травм м'язів, хряща, зв'язок, сухожиль, кісток. Ймовірність травматизму в дівчат є значно вищою, що	Постійне обережне підвищення тренувальних навантажень

	обумовлено відмінностями гормонального плану	
	Маса тіла збільшується в основному за рахунок нежирового компонента	
13–15	Спостерігається прискорене зростання довжини й ваги тіла, відбувається формування постави. У окремих дітей максимальна швидкість росту в рік може досягати 8–10 см у хлопців і 7–9 см – у дівчат. Пік швидкості приросту маси тіла у хлопчиків (5,5–6,5 кг). На цьому тлі різко зростає ймовірність травм м'язів, хряща, зв'язок, сухожилля, кісток, через відставання у розвитку м'язової та сполучної тканин у порівнянні зі швидким зростанням кісток, і пов'язаним з ним порушенням координації рухів, стабільності в суглобах	Постійне обережне підвищення тренувальних навантажень
	Інтенсивний розвиток кісткової тканини відбувається в пубертатний період як у хлопчиків, так і у дівчат, проте у хлопчиків цей процес протікає більш інтенсивно	
	Здійснюється перебудова в діяльності опорно–рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе погіршення інших фізичних якостей	Засвоєння нових та складних вправ, підвищення спеціальної фізичної підготовленості, розвиток активної гнучкості та потужно–силових якостей
	Нерівномірність у розвитку серцево–судинної системи призводить до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкого стомлення	Індивідуальне дозування навантаження, планування повноцінного відпочинку і відновлення, регулярне здійснення лікарського контролю
	Схильність до освоєння великого обсягу роботи аеробної спрямованості, орієнтованої на досягнення максимально доступного рівня адаптаційних реакцій	Виконання роботи аеробної спрямованості
	У поведінці відзначається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто є не адекватними до показників, що їх викликали	Робота над процесами гальмування, переходу з одного функціонального стану до іншого. Створення спокійної атмосфери навчально–тренувальної роботи
	Оптимальний рівень функціонування кардіореспіраторної системи	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням показників кардіореспіраторної системи
16–17	Схильність до освоєння великого обсягу роботи аеробної спрямованості, орієнтованої на досягнення максимально доступного рівня адаптаційних реакцій	Виконання роботи аеробної спрямованості
	Період завершення фізичного й психічного дозрівання, соціальної	Збільшення обсягу навантаження з урахуванням індивідуальних та
18–19		

	готовності до продуктивної праці і відповідальності	командних показників. Психологічна підготовка спортсменів до участі у спортивних змаганнях. Урахування морфологічних та психофізіологічних змін в організмі спортсменів
	Формування суглобів і суглобових поверхонь в основному завершується	
	Анатомічний поперечник м'язів досягає показників дорослої людини, припиняється збільшення їх маси	
	У жінок проявляється схильність до вправ, що вимагають максимальної мобілізації потужності і ємності анаеробних систем енергозабезпечення	
19–21	Закінчення формування організму	Використання великих фізичних та психологічних навантажень. Обмеження участі цієї вікової групи в спортивних змаганнях з дорослими спортсменами. Цей віковий період є критичним для їх подальшого спортивного довголіття
	У чоловіків проявляється схильність до вправ, що вимагають максимальної мобілізації потужності і ємності анаеробних систем енергозабезпечення	
	Відзначається найвища тренуваність сили у жінок у віці 18–20 років, у чоловіків – у 22–25 років	

Відповідно до вікових особливостей спортсменів будується програма навчально-тренувальних занять на відповідному етапі підготовки.

У групах початкової підготовки передбачає використання спортивно-ігрового методу, а також широкого діапазону фізичних вправ з різних видів спорту.

Підготовка юних спортсменів характеризується різноманітністю засобів і методів, широким використанням матеріалу різних видів спорту і рухливих ігор, використанням ігрового методу.

Навчально-тренувальні заняття мають проводитись на льоду та поза ним з явно вираженим емоційним, розважальним і пізнавальним характером, супроводжуватися позитивними емоціями, підвищеною увагою і постійним заохоченням з боку тренера-викладача та батьків. Необхідність виключно різноманітного навчально-тренувального заняття як у фізичному, так і психічному відношенні багато в чому обумовлена і тим, що вікові межі цього етапу зазвичай збігаються із завершальною частиною інтенсивного розвитку нервової системи, що має стимулюватися різноманітними руховими діями координаційного та ігрового характеру.

У перші роки занять потрібно закласти фундамент фізичної підготовленості, що постійно формується завдяки заняттям із ЗФП та СФП. Вирішення всіх основних завдань, на які орієнтований навчально-тренувальний процес, має здійснюватися під час проведення різноманітних рухливих

спортивних ігор та естафет, причому це питання не тільки розвитку фізичних, але й психічних здібностей, необхідних для досягнення успіху в спортивній підготовці.

Програми навчально-тренувальних занять мають бути комплексними, з двома-трьома частинами різної переважної спрямованості. Важливо, щоб односпрямовані програми (техніка + координація, координація + гнучкість + техніка тощо) планувалися два рази на тиждень.

У групах базової підготовки використовують словесні, наочні і практичні методи, що застосовують в різних поєднаннях. Методи використовують нестандартно, їх пристосовують до конкретних умов, що обумовлені особливостями кьорлінгу. Підбір методів здійснюється з урахуванням віку, підготовленості, статі та принципів проведення навчально-тренувальних занять.

У групах спеціалізованої підготовки та спортивного удосконалення використовують словесні, наочні і практичні методи, що застосовуються в різних поєднаннях. Словесні методи: пояснення, лекція, аналіз і обговорення. Наочні методи: показ окремих вправ і їх елементів, допоміжні засоби демонстрації – навчальні фільми, відеозаписи, біомеханічний аналіз рухів з використанням програмного забезпечення. Методи практичних вправ: методи, переважно спрямовані на освоєння нових та вдосконалення техніко-тактичних прийомів та дій; методи, переважно спрямовані на розвиток провідних рухових якостей: безперервний, інтервальний, повторний, змагальний. Основні засоби, що використовуються: загальнопідготовчі та спеціально-підготовчі, обсяг спеціальних вправ суттєво збільшується.

Кількість навантажень досягає максимальних значень (індивідуально для кожного спортсмена), час відпочинку між повтореннями – до повного відновлення.

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ та групах вищої спортивної майстерності у ШВСМ використовують словесні, наочні і практичні методи, що застосовуються в різних поєднаннях. Плануються навчально-тренувальні заняття з максимальним навантаженням.

II. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

1. Комплектування та наповнення груп

До груп початкової підготовки ДЮСШ зараховуються діти, які бажають займатися кьорлінгом, мають медичну довідку про стан здоров'я та виконали інші вимоги для зарахування. Переведення спортсменів до груп наступних етапів спортивної підготовки здійснюється на підставі виконаних спортсменами контрольних нормативів із ЗФП, СФП та ТТП та з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я.

Спортсмени розподіляються на навчальні групи з урахуванням віку і спортивної підготовки. Для кожної групи ДЮСШ визначаються норми наповнюваності і тижневий режим навчально-тренувальної роботи (табл. 8).

У ШВСМ створюються групи, до яких зараховуються спортсмени відповідної кваліфікації (табл. 9).

Таблиця 8

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп у дитячо-юнацьких спортивних школах

Рік навчання	Мінімальний вік для зарахування, років	Мінімальна кількість спортсменів у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й	8	10	6	Виконання контрольних нормативів
більше 1-го	9	10	8	Виконання контрольних нормативів
Групи базової підготовки				
1-й	10	8	12	Виконання контрольних нормативів
2-й	11	8	14	Виконання контрольних нормативів
3-й	12	8	18	Виконання контрольних нормативів, III юнацький розряд
більше 3-х	13	8	20	Виконання контрольних нормативів, II юнацький розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й	14	6	24	Виконання контрольних нормативів, I юнацький розряд
2-й	15	4	26	Виконання контрольних нормативів, III розряд
більше	16	4	28	Виконання контрольних

2-х				нормативів, II розряд
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
увесь строк	17 і старші	4	32	Виконання контрольних нормативів, I розряд, КМСУ

Таблиця 9

Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність груп у школах вищої спортивної майстерності

Група	Етап підготовки	Рік навчання	Мінімальна кількість спортсменів у групі	Мінімальний вік для зарахування, років	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Результат виступу на офіційних спортивних змаганнях
Спортивного удосконалення	Удосконалення спортивної майстерності	1-й	4	16	24	1, 2 ЧУ (відповідна вікова група)
		2-й	4	17	26	1, 2 ЧУ (відповідна вікова група)
		більше 2-х	4	18	28	1, 2 ЧУ (відповідна вікова група)
Вищої спортивної майстерності	Реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень	увесь строк	4	19	32	Участь в ОІ 1-16 ЧС 1-12 КС/ЧЄ 1-8 КЄ 1-3 ЧУ

Основним завданням ШВСМ є підготовка спортсменів резервного спорту та спорту вищих досягнень до складу національних збірних команд, у тому числі національної збірної команди України з кьорлінгу.

Навчально-тренувальний процес здійснюється тренерами-викладачами ШВСМ зі застосуванням новітніх технічних засобів навчання, відновлювальних

заходів шляхом поєднання спортсменами тренувальної та змагальної діяльності. Навчально-тренувальний процес проводиться відповідно до розкладу навчально-тренувальних занять, що затверджується директором ШВСМ.

Зростає значення врахування закономірностей становлення, зберігання та втрати спортивної форми. Особливу значущість набувають питання передзмагальної підготовки – безпосереднього підведення спортсменів та команди до участі у відповідальних спортивних змаганнях.

2. Засади організації навчально-тренувального процесу

Навчально-тренувальна діяльність та спортивна робота в ДЮСШ та ШВСМ здійснюється з урахуванням вимог Всесвітнього Антидопінгового Кодексу та Антидопінгових правил Національного антидопінгового центру.

Організація процесу спортивної підготовки передбачає створення необхідних умов для проведення навчально-тренувальних занять, а саме: матеріально-технічне забезпечення, виконання заходів безпеки, попередження травм, захворювань і нещасних випадків.

Перед початком навчально-тренувального заняття чи гри тренер-викладач має перевірити якість льоду, колодки та камені, дотримуватися педагогічних та методичних умов організації навчально-тренувальних занять: проведення розминки, підбір відповідних безпечних вправ тощо.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу в ДЮСШ є групові навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, виховні заходи, медико-відновні заходи, навчально-тренувальні збори, практика суддівства спортивних змагань.

Види навчально-тренувальних занять обумовлені контингентом спортсменів, поставленими завданнями (спрямованістю) та умовами проведення. Залежно від характеру поставлених завдань виділяють такі види занять: навчально-тренувальні, відновлювальні, модельні та контрольні.

Заняття складається з трьох частин: підготовча, основна та заключна.

Основними формами навчально-тренувального процесу у ШВСМ є постійно діючі навчально-тренувальні збори тривалістю до 250 днів на рік, тренування за індивідуальними планами, теоретичні та методичні заняття, медичне обстеження, відновлювальні заходи, участь у відповідних спортивних змаганнях тощо.

3. Планування та контроль навчально-тренувального процесу

Одним із важливих заходів підготовки до навчально-тренувальних занять є планування навчально-тренувальної роботи.

Використовують такі види планування: перспективне (комплексні програми багаторічної підготовки на 4 і більше років); річне (план підготовки на рік, в якому визначено обсяг навантаження за видами підготовки, календар

спортивних змагань, термін навчально-тренувальних зборів, поглиблені медичні обстеження, контрольні навчально-тренувальні заняття); оперативне (робочий план на період, етап); поточне (на підставі робочого плану складаються плани тижневого навчально-тренувального циклу, окремого навчально-тренувального заняття). Підґрунтям планування навчально-тренувального процесу є загальні обсяги роботи за видами підготовки.

Навчальним планом передбачаються теоретичні та практичні заняття. На теоретичних заняттях спортсмени набувають знань з анатомії, фізіології, гігієни, лікарського контролю, історії розвитку спорту, суддівської теорії, методики навчання в обсязі, необхідному спортсменам.

Практичні заняття складаються з таких розділів: загальна та спеціальна фізична підготовка, технічна, тактична та психологічна підготовка, суддівська практика, виконання контрольних нормативів тощо.

Під час планування програмного матеріалу для практичних занять засоби підготовки визначаються залежно від періоду підготовки, рівня загальної та спеціальної підготовленості, віку та статі спортсменів.

Планування навчально-тренувальних занять для початківців має бути спрямоване на всебічний розвиток юних спортсменів, вивчення технічних елементів та їх закріплення, удосконалення рухових навичок.

Контроль є складовою частиною підготовки спортсменів та однією з функцій управління навчально-тренувальним процесом. Об'єктивна інформація про функціональний стан спортсменів у ході навчально-тренувальної та змагальної діяльності дозволяє аналізувати отримані дані та вносити відповідні корективи до процесу підготовки.

Для контролю підготовки спортсменів використовують комплексний підхід: всебічно оцінюється технічна майстерність, фізична підготовленість, особистісні якості, мотивація, психологічна стійкість, стан здоров'я. Результати виконання контрольних нормативів наприкінці навчального року та наприкінці підготовчого періоду оформляються як перевідні. Упродовж кожного року навчання, не рідше ніж двічі на рік, складаються контрольні нормативи. Обов'язковим є поетапний медико-біологічний огляд, що передбачає комплексну оцінку функціонального стану організму та рівня здоров'я, відновлення спортсменів.

У групах початкової підготовки використовують такі методи контролю: реєстрація частоти серцевих скорочень, антропометричні обстеження, виконання контрольних нормативів.

Мета обстеження – виявити дітей, схильних до занять кьорлінгом за станом здоров'я, функціональним станом організму, фізичним розвитком. Результати повторних обстежень дозволяють оцінити динаміку змін показників під впливом занять.

Своєчасне проведення обстеження попереджує появу травм та дозволяє вносити корективи у навчально-тренувальний процес з метою його оптимізації.

III. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

1. Групи початкової підготовки

1.1. Побудова навчально-тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки

Побудова річного циклу підготовки спортсменів полягає у раціональному розподілі програмного матеріалу, визначенні завдань, що стоять перед кожним конкретним річним циклом. Для груп початкової підготовки періодизація навчально-тренувального процесу має умовний характер. Контрольні спортивні змагання проводяться за поточним матеріалом занять, без цілеспрямованої підготовки до них. Програмний матеріал визначає зміст теоретичної, фізичної (ЗФП і СФП), технічної та тактичної підготовки. Річний обсяг навантаження у групах початкової підготовки за роками навчання має плануватися в межах 312 та 416 годин.

Метою навчально-тренувального процесу в групах початкової підготовки є різнобічна рухова підготовка дітей, тому обсяг роботи з ними поза льодом має бути більший за обсяг роботи на льоду (особливо на першому році навчання). Особливість роботи в групах початкової підготовки – робота з дітьми різного рівня фізичного розвитку. На початку сезону переважає ЗФП з акцентом на розвиток гнучкості, спритності, координації, а також гармонійний розвиток усіх м'язових груп. Далі додається спеціальна фізична та технічна підготовка на льоду з акцентом на навчання техніки виїзду з колодки, балансу, виконання кидків і розвиток основних рухових якостей. Незначний обсяг роботи планується на тактичну та теоретичну підготовку.

Структура навчально-тренувального заняття залежить від його основного завдання. Так, основним завданням навчально-тренувального заняття може бути виключно ЗФП. Можуть вирішуватися комплексні завдання – заняття проводяться чи тільки у спортивному залі (ЗФП і СФП), чи у залі і на льоду (СФП і ТП).

Розподіл обсягів навчально-тренувальної роботи в річному циклі підготовки у групах початкової підготовки 1-го та більше 1-го років навчання наведено у табл. 10, 11.

Таблиця 10

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки спортсменів для груп початкової підготовки 1-го року навчання

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	4

2.	Загальна фізична	10	10	9	9	9	10	10	10	10	3	3	10	103
3.	Спеціальна фізична	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-	6	60
4.	Технічна	11	13	14	14	13	12	12	11	10	3	3	11	127
5.	Тактична	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	10
6.	Інтегральна	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Контрольні нормативи	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Змагальна	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальна кількість годин:		28	30	30	30	29	30	30	29	36	6	6	28	312

Таблиця 11

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки спортсменів
для груп початкової підготовки більше 1-го року навчання**

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	8
2.	Загальна фізична	16	11	10	11	12	12	11	10	12	6	6	12	129
3.	Спеціальна фізична	10	10	10	9	9	9	8	8	8	-	-	8	89
4.	Технічна	11	14	16	14	13	14	14	14	12	5	5	12	144
5.	Тактична	-	3	2	1	1	2	3	2	2	-	-	-	16
6.	Інтегральна	1	1	1	2	2	2	1	1	1	-	-	-	12
7.	Контрольні нормативи	-	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	4	12
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Змагальна	-	-	-	-	-	-	2	2	2	-	-	-	6
Загальна кількість годин:		38	40	40	38	42	40	40	38	42	11	11	36	416

Протягом усього року використовується широке коло засобів і методів інтегральної підготовки, спрямованих на розвиток ігрового та оперативного мислення спортсменів. Основним завданням цього етапу є набір максимальної кількості спортсменів та виховання в них стійкого інтересу до занять кьорлінгом, а також всебічний гармонійний розвиток фізичних здібностей, навчання базовим елементам гри в кьорлінг, підготовка найбільш обдарованих з

них до переведення до групи базової підготовки. Динаміка розподілу навантажень передбачає збільшення обсягу тижневих навантажень усіх видів підготовки за роками на цьому етапі підготовки.

1.2. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Контрольні нормативи включають 5 тестів із ЗФП та 3 тести із СФП та ТТП (табл. 12).

Орієнтовні нормативи для груп початкової підготовки 1-го та більше 1-го року навчання із ЗФП, СФП та ТТП

№ з/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					Більше 1-го року навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Біг 30 м, с *	8,0	8,1-8,5	8,6-9,1	9,2-9,3	9,4	7,9	7,8-8,0	8,1-8,6	8,7-9,0	9,1
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів *	11	10-9	8-7	6-5	4	12	11-10	9-8	7-6	5
3.	Піднімання тулуба за 45 с, кількість разів *	13	12-11	10-9	8-7	6	15	14-13	12-10	9-8	7
4.	Стрибок у довжину з місця, см*	115	114-110	109-100	99-91	90	121	120-110	109-100	99-95	94
5.	Човниковий біг 3 x 10, с*	16,0	16,1-16,2	16,3-16,4	16,5-16,7	16,8	15,4	15,5-15,6	15,7-15,8	15,9-16,1	16,0
6.	Баланс, техніка виїзду з колодки без допоміжних аксесуарів до хог-лінії	40%	41-50%	51-60%	61-69%	70%	25%	26-40%	41-50%	51-74%	75%
7.	Баланс, техніка виїзду з колодки з каменем та щіткою до хог-лінії	40%	41-50%	51-60%	61-69%	70%	25%	26-40%	41-50%	51-74%	75%
8.	Баланс, вміння тримати рівновагу на ковзаючій нозі без спираючої на іншу ногу або щітку під час руху по льодовій поверхні	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1

Примітка:

* Вправа на вибір (виконати не менше трьох). Необхідно набрати мінімум 18 балів у 6 вправах.

Методичні рекомендації щодо виконання контрольних вправ (тестів)

Оцінка ЗФП

1. Біг 30 м з високого старту. За командою «На старт!» треба стати перед стартовою лінією, не наступаючи на неї. Руки вільно опустити вздовж тіла, тулуб та голову тримай прямо. За командою «Увага!» зігнути ноги в колінах, тулуб нахилити під кутом 45 градусів до доріжки. Вага тіла переноситься на ногу, що стоїть попереду. За командою «Руш!» різко починати біг вперед, не розгинаючи тулуба. Перші 5-6 кроків мають бути трохи коротшими за наступні. Лінію фінішу необхідно пробігати так, ніби до неї залишається ще 5-10 м. При цьому не можна відкидати голову назад, піднімаючи руки, і різко зупинитись одразу після фінішування. Дихання повинно бути ритмічним та глибоким. Оцінюється рівень швидкісних можливостей. Реєструється час бігу (с).

2. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Оцінюється рівень розвитку силових якостей плечового поясу. Спортсмен виконує згинання-розгинання рук у ліктьовому суглобі до кута 90°. Вправа зупиняється, коли спортсмен починає виконувати завдання з погіршеннями (неповне випрямлення рук, неповне розгинання рук у ліктьовому суглобі, виконання вправи із зігнутою спиною). Підраховується кількість разів.

3. Піднімання тулуба за 45 с. Спортсмен лягає спиною на підлогу, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Ноги закріплені (можна закріпити ноги за допомогою партнера, чи іншим способом). Спортсмен переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкається спиною і ліктями рук підлоги після чого знову повертається в положення сидячи. Підраховується кількість разів.

4. Стрибок у довжину. Для визначення швидкісно-силових якостей, а також рівня розвитку координаційних здібностей спортсмена. Вихідне положення: стійка ноги нарізно на ширині ступні, ступі паралельно, носки біля визначеної лінії. Перед початком стрибка треба підвестися на носки, підняти руки вгору, потім опуститись на всю ступню, ноги напівзігнуті, руки відвести назад, тулуб нахилити вперед. Під час виконання стрибка відштовхуємось двома ногами і робимо водночас мах руками вперед - вгору, енергійно випрямляється тулуб. У фазі польоту ноги згинаються, коліна підтягуються до грудей, руки вперед. Все тіло спрямовано уперед. Приземлення виконується тільки на напівзігнуті ноги, руки вперед, забезпечуючи тим самим м'яке стійке приземлення. Надаються дві спроби, з яких реєструється краща (см).

5. Човниковий біг 10 м x 3. Для визначення рівня розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей. Тест проводиться в залі. За сигналом спортсмен стартує з високого старту. Пробігаючи кожен, крім останнього, 10-метровий відрізок, він має торкнутися рукою лінії. Виконуються дві спроби. Оцінюється час бігу (с).

Оцінка СФП та ТТП

1. Баланс, техніка виїзду з колодки без допоміжних аксесуарів до хог-лінії. Для визначення вміння тримати баланс під час відштовхування від колодки без каменя та/або щітки. Тест проводиться на льоду. Спортсмен виконує підготовчі дії для виконання кидка: постановку і відступ. За готовності він відштовхується від колодки і ковзає, імітуючи рух з каменем попереду себе. Виконання завдання фіксується на відеокамеру, при цьому спортсмен виконує тест, орієнтуючись на вертикальний маятник, розташований на середині доріжки, який допомагає спортсмену рухатись по заданій лінії, а тренеру-викладачу оцінити техніку виїзду. Оцінюється відхилення тіла від лінії, заданої маятником (%) і техніка виконання. Надається 12 спроб. Спортсмен має право виконати 4 тренувальних виїзда перед здачею тесту.

2. Баланс, техніка виїзду з колодки з каменем та щіткою до хог-лінії. Для визначення вміння тримати баланс під час виконання кидка. Тест проводиться на льоду. Спортсмен виконує підготовчі дії для виконання кидка: постановку і відступ. За готовності він відштовхується від колодки і ковзає з каменем та щіткою, випускаючи камінь до хог-лінії, не торкаючись льоду рукою. Виконання завдання фіксується на відеокамеру, при цьому спортсмен виконує тест, орієнтуючись на вертикальний маятник, розташований на середині доріжки, який допомагає спортсмену рухатись по заданій лінії, а тренеру оцінити техніку виїзду. Оцінюється відхилення тіла від лінії, заданої маятником (%) і техніка виконання. Надається 12 спроб – 6 з обертанням каменя за годинниковою стрілкою і 6 проти годинникової стрілки. Спортсмен має право виконати 4 тренувальні кидки перед складанням тесту.

3. Баланс, вміння тримати рівновагу на ковзаючій нозі без спирання на іншу ногу або щітку під час руху по льодовій поверхні. Для оцінки рухливості на льоду, комфорту і впевненості пересування. Тест проводиться на льоду. Спортсмен рухається з одного кінця майданчику до іншого обличчям вперед для груп 1-го року навчання і спиною вперед для груп більше 1-го року навчання. Оцінюється техніка виконання: 5 балів – вільне і впевнене ковзання, тримання ваги на ковзаючій нозі без хитань та допомоги іншої ноги та/або щітки, 4 бали – допускається невелике відхилення в одному елементі, 3 бали – значна помилка в одному елементі, 2 бали – значні помилки в одному елементі, 1 бал – значні помилки в більше ніж одному елементі.

2. Групи базової підготовки

2.1. Побудова навчально-тренувального процесу у річному циклі в групах базової підготовки

У групах базової підготовки починається спеціалізована підготовка спортсменів. Програма їх підготовки змінюється як за обсягом тренувальних і змагальних навантажень, так і за змістом. Помітно збільшується сумарний обсяг

тренувальних і змагальних навантажень, змінюється співвідношення видів підготовки.

На загально-підготовчому етапі підготовчого періоду здійснюється переважно фундаментальна базова підготовка спрямована та розвиток фізичних якостей. На спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду акцент робиться на спеціальну фізичну підготовку в поєднанні з технічною і тактичною.

Під час планування підготовки в змагальному періоді пріоритет надається технічній, тактичній, інтегральній і змагальній складовим. У перехідному періоді помітно знижуються тренувальні навантаження, переважно за рахунок зменшення їх інтенсивності. Здійснюється переключення на інший вид діяльності. Проводяться медико-відновлювальні заходи та контрольні випробування.

Нижче наведено орієнтовні плани-графіки річного циклу підготовки в групах базової підготовки (табл. 13–16).

Таблиця 13

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 1-го року навчання**

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	2	2	2	1	1	1	1	2	2	-	-	2	16
2.	Загальна фізична	18	16	16	16	16	16	16	16	14	5	5	20	174
3.	Спеціальна фізична	10	10	10	10	10	10	10	10	10	4	4	10	108
4.	Технічна	20	18	18	18	18	19	19	18	18	5	5	18	194
5.	Тактична	2	5	5	2	4	5	5	5	3	2	2	2	42
6.	Інтегральна	4	5	5	5	5	5	5	5	3	-	-	4	46
7.	Контрольні нормативи	2	-	-	4	4	-	-	2	2	-	-	4	18
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Змагальна	2	4	4	4	2	4	4	2	-	-	-	-	26
Загальна кількість годин:		60	60	60	60	60	60	60	60	52	16	16	60	624

Таблиця 14

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 2-го року навчання**

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	2	2	2	2	2	2	4	2	2	-	-	4	24
2.	Загальна фізична	20	20	20	20	17	17	16	17	18	4	4	22	195
3.	Спеціальна фізична	12	12	12	12	12	14	12	12	12	4	4	10	128
4.	Технічна	20	20	20	20	20	20	20	20	21	2	2	20	205
5.	Тактична	6	6	6	4	7	7	7	7	5	4	4	4	67
6.	Інтегральна	6	6	6	6	6	6	7	6	6	-	-	6	61
7.	Контрольні нормативи	2	-	-	2	2	-	-	2	6	-	-	4	18
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Змагальна	2	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-	30
Загальна кількість годин:		70	70	70	70	70	70	70	70	70	14	14	70	728

Таблиця 15

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп базової підготовки 3-го року навчання**

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	4	4	4	4	4	4	4	2	2	-	-	4	36
2.	Загальна фізична	22	22	22	22	22	22	22	22	22	4	4	24	230
3.	Спеціальна фізична	18	17	16	14	14	16	16	16	18	5	6	18	174
4.	Технічна	22	22	22	22	22	22	22	22	22	5	5	23	231
5.	Тактична	12	10	11	10	10	12	11	12	16	3	4	9	120
6.	Інтегральна	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-	8	80
7.	Контрольні нормативи	4	-	-	4	4	-	-	2	2	-	-	4	20

8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Змагальна	-	7	7	6	6	6	7	6	-	-	-	-	45
Загальна кількість годин:		90	90	90	90	90	90	90	90	90	17	19	90	936

Таблиця 16

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп базової підготовки більше 3-х років навчання

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	4	5	5	4	4	4	4	4	4	-	-	4	42
2.	Загальна фізична	24	22	20	20	20	20	22	20	20	7	7	24	226
3.	Спеціальна фізична	20	20	20	20	20	20	20	20	20	1	1	20	202
4.	Технічна	22	21	23	21	24	22	22	20	21	6	6	22	230
5.	Тактична	12	10	12	10	12	11	10	11	12	6	6	10	122
6.	Інтегральна	12	12	12	11	12	11	12	13	13	-	-	12	120
7.	Контрольні нормативи	-	-	-	8	-	-	-	-	8	-	-	4	20
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	4	-	2	-	2	-	-	2	-	-	2	12
9.	Змагальна	6	6	8	4	8	10	10	12	-	-	-	2	66
Загальна кількість годин:		100	100	100	100	100	100	100	100	100	20	20	100	1040

2.2. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Контрольні нормативи включають 5 тестів із ЗФП та 6 тестів із СФП та ТТП, спрямовані на оцінку швидкісних, швидкісно-силових, силових та координаційних можливостей, техніки виконання прийомів з кьорлінгу (табл. 17–20)

Орієнтовні нормативи для груп базової підготовки 1-го та 2-го року навчання із ЗФП, СФП та ТП, хлопчики

№ з/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Біг 30 м, с *	7,6	7,7-7,8	7,9-8,1	8,2-8,4	8,5	7,2	7,3-7,5	7,6-8,0	8,1-8,2	8,3
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів *	15	14-12	11-10	9-8	7	19	18-17	16-15	15-12	11
3.	Піднімання тулуба за 45 с, кількість разів *	15	14-13	12-10	9-8	7	20	19-18	17-15	14-13	12
4.	Стрибок у довжину з місця, см*	130	129-125	124-120	119-101	100	140	139-135	134-125	124-116	115
5.	Човниковий біг 3 x 10, с *	15,2	15,3-15,4	15,5-15,7	15,8-15,9	16,0	15,0	15,1-15,3	15,4-15,6	15,7-15,8	15,9
6.	Баланс, техніка ковзання без допоміжних аксесуарів, м	23	22-20	19-15	14-12	11	26	25-23	22-20	19-16	15
7.	Технічне завдання «Піл», с	6	7-8	8,1-8,5	8,6-8,9	9	7	7,1-7,2	7,3-7,4	7,5-7,9	8
8.	Технічне завдання «Бар'єр», с	10,4-10,6	10,35-10,65	10,3-10,7	10,25-10,75	10,2-10,8	10,4-10,6	10,35-10,65	10,3-10,7	10,25-10,75	10,2-10,8
9.	Технічне завдання «Дроу», с	14,4-14,6	14,35-14,65	14,3-14,7	14,25-14,75	14,2-14,8	14,4-14,6	14,35-14,65	14,3-14,7	14,25-14,75	14,2-14,8
10.	Технічне завдання «Гард», с	15,9-16,1	15,85-16,15	15,8-16,2	15,75-16,25	15,7-16,3	15,9-16,1	15,85-16,15	15,8-16,2	15,75-16,25	15,7-16,3
11.	Технічне завдання «Світування», індекс SPI, частота, Гц	600, 3	599-590, 3	589-570, 3	569-541, 3	540, 3	800, 3	799-790, 3	789-761, 3	760-741, 3	740, 3

Примітка:

* Вправа на вибір (виконати не менше трьох). Необхідно набрати мінімум 18 балів у 6 вправах.

Орієнтовні нормативи для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання із ЗФП, СФП та ТП, хлопчики

№ з/п	Контрольні вправи	3-й рік навчання					Більше 3-х років навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Біг 30 м, с *	6,4	6,5-6,6	6,7-6,9	7,0-7,1	7,2	6,1	6,2-6,4	6,5-6,8	6,9-7,0	7,1
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів *	24	23-21	20-17	16-14	13	26	25-24	23-20	19-16	15
3.	Піднімання тулуба за 45 с, кількість разів *	28	27-26	25-23	22-21	20	30	29-28	27-25	24-23	22
4.	Стрибок у довжину з місця, см*	155	154-148	147-140	139-131	130	160	159-152	151-145	144-136	135
5.	Човниковий біг 3 x 10, с*	14,8	14,9-15,0	15,1-15,4	15,5-15,6	15,7	14,4	14,5-14,6	14,6-14,8	14,9-15,1	15,2
6.	Баланс, техніка ковзання без допоміжних аксесуарів, м	31	30-29	28-27	26-25	24	32	31-30	29-28	27-26	25
7.	Технічне завдання «Піл», с	6	6,1-6,9	7,0-7,5	7,6-7,9	8	6	6,1-6,9	7,0-7,5	7,6-7,9	8
8.	Технічне завдання «Бар'єр», с	10,5-10,55	10,55-10,6	10,6-10,65	10,65-10,7	10,7-10,75	10,5-10,55	10,55-10,6	10,6-10,65	10,65-10,7	10,7-10,75
9.	Технічне завдання «Дроу», с	14,5-14,55	14,55-14,6	14,6-14,65	14,65-14,7	14,7-14,75	14,5-14,55	14,55-14,6	14,6-14,65	14,65-14,7	14,7-14,75
10.	Технічне завдання «Гард», с	16-16,1	16,1-16,2	16,2-16,3	16,3-16,4	16,4-16,5	16-16,1	16,1-16,2	16,2-16,3	16,3-16,4	16,4-16,5
11.	Технічне завдання «Свіпування», індекс SPI, частота, Гц	999, 4	998-980, 4	979-960, 4	959-931, 4	930, 4	1200, 4	1199-1180, 4	1179-1160, 4	1159-1131, 4	1130, 4

Примітка:

* Вправа на вибір (виконати не менше трьох). Необхідно набрати мінімум 18 балів у 6 вправах.

Орієнтовні нормативи для груп базової підготовки 1-го та 2-го року навчання із ЗФП, СФП та ТГП, дівчата

№ з/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Біг 30 м, с *	7,5	7,6-7,8	7,9-8,1	8,2-8,4	8,5	7,1	7,2-7,5	7,6-8,0	8,1-8,2	8,3
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів *	15	14-12	11-10	9-8	7	19	18-17	16-15	15-12	11
3.	Піднімання тулуба за 45 с, кількість разів *	16	15-13	12-10	9-8	7	21	20-18	17-15	14-13	12
4.	Стрибок у довжину з місця, см*	130	129-125	124-120	119-101	100	140	139-135	134-125	124-116	116
5.	Човниковий біг 3 x 10, с*	15,1	15,2-15,4	15,5-15,7	15,8-15,9	16,0	15,0	15,1-15,3	15,4-15,6	15,7-15,8	15,9
6.	Баланс, техніка ковзання без допоміжних аксесуарів, м	23	22-20	19-15	14-11	10	26	25-23	22-20	19-16	15
7.	Технічне завдання «Піл», с	7,5	7,6-8	8,1-9	9,1-9,4	9,5	7,4	7,5-8	8,1-9	9,1-9,4	9,5
8.	Технічне завдання «Бар'єр», с	10,4-10,6	10,35-10,65	10,3-10,7	10,25-10,75	10,2-10,8	10,4-10,6	10,35-10,65	10,3-10,7	10,25-10,75	10,2-10,8
9.	Технічне завдання «Дроу», с	14,4-14,6	14,35-14,65	14,3-14,7	14,25-14,75	14,2-14,8	14,4-14,6	14,35-14,65	14,3-14,7	14,25-14,75	14,2-14,8
10.	Технічне завдання «Гард», с	15,9-16,1	15,85-16,15	15,8-16,2	15,75-16,25	15,7-16,3	15,9-16,1	15,85-16,15	15,8-16,2	15,75-16,25	15,7-16,3
11.	Технічне завдання «Свіпування», індекс SPI, частота, Гц	400, 3	399-390, 3	389-370, 3	369-341, 3	340, 3	600, 3	599-581, 3	580-561, 3	560-541, 3	540, 3

Примітка:

* Вправа на вибір (виконати не менше трьох). Необхідно набрати мінімум 18 балів у 6 вправах.

Орієнтовні нормативи для груп базової підготовки 3-го та більше 3-х років навчання із ЗФП, СФП та ТП, дівчата

№ з/п	Контрольні вправи	1-й рік навчання					2-й рік навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Біг 30 м, с *	6,3	6,4-6,6	6,7-6,9	7,0-7,1	7,2	6,0	6,1-6,4	6,5-6,8	6,9-7,0	7,1
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів *	24	23-21	20-17	16-14	13	26	25-24	23-20	19-16	15
3.	Піднімання тулуба за 45 с, кількість разів *	29	28-26	25-23	22-21	20	31	30-28	27-25	24-23	22
4.	Стрибок у довжину з місця, см*	156	155-148	147-140	139-131	130	160	159-152	151-145	144-137	136
5.	Човниковий біг 3 x 10, с*	14,8	14,9-15,0	15,1-15,4	15,5-15,6	15,7	14,4	14,5-14,6	14,6-14,8	14,9-15,1	15,2
6.	Баланс, техніка ковзання без допоміжних аксесуарів, м	31	30-29	28-27	26-25	24	33	32-30	29-28	27-26	25
7.	Технічне завдання «Піл», с	7	7,1-7,2	7,3-7,5	7,6-7,7	7,8	7	7,1-7,2	7,3-7,5	7,6-7,7	7,8
8.	Технічне завдання «Бар'єр», с	10,5-10,55	10,55-10,6	10,6-10,65	10,65-10,7	10,7-10,75	10,5-10,55	10,55-10,6	10,6-10,65	10,65-10,7	10,7-10,75
9.	Технічне завдання «Дроу», с	14,5-14,55	14,55-14,6	14,6-14,65	14,65-14,7	14,7-14,75	14,5-14,55	14,55-14,6	14,6-14,65	14,65-14,7	14,7-14,75
10.	Технічне завдання «Гард», с	16-16,1	16,1-16,2	16,2-16,3	16,3-16,4	16,4-16,5	16-16,1	16,1-16,2	16,2-16,3	16,3-16,4	16,4-16,5
11.	Технічне завдання «Свіпування», індекс SPI, частота, Гц	800, 3	799-780, 3	779-760, 3	759-721, 3	720, 3	1000, 3	999-980, 3	979-960, 3	959-931, 3	930, 3

Примітка:

* Вправа на вибір (виконати не менше трьох). Необхідно набрати мінімум 18 балів у 6 вправах.

Методичні рекомендації щодо виконання контрольних вправ (тестів)

Оцінка СФП та ТТП

1. Баланс, техніка виїзду з колодки без допоміжних аксесуарів. Для визначення вміння тримати баланс та дальності ковзання під час відштовхування від колодки без каменя та/або щітки. Тест проводиться на льоду. Вимірюється дальність ковзання спортсмена. Спортсмен виконує підготовчі дії для виконання кидка: постановку і відступ. За готовності він відштовхується від колодки і ковзає, імітуючи рух з каменем попереду себе. Оцінюється відстань ковзання спортсмена від колодки до точки зупинки і техніка виконання. Надається 6 спроб. Спортсмен має право виконати 3 тренувальних виїзди перед здачею тесту.

2. Технічне завдання «Піл». Для визначення вміння спортсмена виконувати завданий кидок. Тест проводиться на льоду. Спортсмен виконує підготовчі дії для виконання кидка: постановку і відступ. За готовності він відштовхується від колодки і ковзає з каменем та щіткою, випускаючи камінь до хог-лінії, не торкаючись льоду рукою. Оцінюється швидкість проходження каменя між хог-лініями та техніка, тест на силу. Виконання завдання фіксується на відеокамеру, при цьому спортсмен виконує тест, орієнтуючись на вертикальний маятник, розташований на середині доріжки, який допомагає спортсмену рухатись по заданій лінії, а тренеру-викладачу оцінити техніку виконання кидка. Надається 6 спроб – 1 з обертанням каменя за годинниковою стрілкою і 1 проти годинникової стрілки. Кидки виконуються на 6 футів зліва, на 2 фути по центру та 6 футів справа. Спортсмен має право виконати 2 тренувальні кидки перед складанням тесту.

3. Технічне завдання «Бар'єр». Для визначення вміння спортсмена виконувати завданий кидок. Тест проводиться на льоду. Спортсмен виконує підготовчі дії для виконання кидка: постановку і відступ. За готовності він відштовхується від колодки і ковзає з каменем та щіткою, випускаючи камінь до хог-лінії, не торкаючись льоду рукою. Оцінюється швидкість проходження каменя між хог-лініями та техніка, тест на контроль ваги. Виконання завдання фіксується на відеокамеру, при цьому спортсмен виконує тест, орієнтуючись на вертикальний маятник, розташований на середині доріжки, який допомагає спортсмену рухатись по заданій лінії, а тренеру-викладачу оцінити техніку виконання кидка. Надається 6 спроб – 1 з обертанням каменя за годинниковою стрілкою і 1 проти годинникової стрілки. Кидки виконуються на 6 футів зліва, на 2 фути по центру та 6 футів справа. Спортсмен має право виконати 2 тренувальні кидки перед складанням тесту.

4. Технічне завдання «Дроу». Для визначення вміння спортсмена виконувати завданий кидок. Тест проводиться на льоду. Спортсмен виконує підготовчі дії для виконання кидка: постановку і відступ. За готовності він відштовхується від колодки і ковзає з каменем та щіткою, випускаючи камінь до хог-лінії, не торкаючись льоду рукою. Оцінюється швидкість проходження каменя між хог-лініями та техніка, тест на контроль ваги. Виконання завдання

фіксується на відеокамеру, при цьому спортсмен виконує тест, орієнтуючись на вертикальний маятник, розташований на середині доріжки, який допомагає спортсмену рухатись по заданій лінії, а тренеру-викладачу оцінити техніку виконання кидка. Надається 4 спроби – 1 з обертанням каменя за годинниковою стрілкою і 1 проти годинникової стрілки на 2 фути по центру, 1 з обертанням каменя за годинниковою стрілкою на 6 футів зліва, та 1 проти годинникової стрілки на 6 футів справа. Спортсмен має право виконати 2 тренувальні кидки перед складанням тесту.

5. Технічне завдання «Гард». Для визначення вміння спортсмена виконувати заданий кидок. Тест проводиться на льоду. Спортсмен виконує підготовчі дії для виконання кидка: постановку і відступ. За готовності він відштовхується від колодки і ковзає з каменем та щіткою, випускаючи камінь до хог-лінії, не торкаючись льоду рукою. Оцінюється швидкість проходження каменя між хог-лініями та техніка, тест на контроль ваги. Виконання завдання фіксується на відеокамеру, при цьому спортсмен виконує тест, орієнтуючись на вертикальний маятник, розташований на середині доріжки, який допомагає спортсмену рухатись по заданій лінії, а тренеру оцінити техніку виконання кидка. Надається 4 спроби – 1 з обертанням каменя за годинниковою стрілкою і 1 проти годинникової стрілки на 2 фути по центру, 1 з обертанням каменя за годинниковою стрілкою на 6 футів зліва, та 1 проти годинникової стрілки на 6 футів справа. Спортсмен має право виконати 2 тренувальні кидки перед складанням тесту.

6. Технічне завдання «Свіпування». Для визначення сили натискання, тяги та частоти рухів щітки, що зведені до єдиного індексу ефективності свіпування (SPI), окремо фіксується частота (Гц). Тест проводиться на льоду. Спортсмен виконує 3 сеті інтенсивного свіпування: 4 підходи по 10 секунд, з відпочинком у 45 секунд між кожним 10-секундним свіпуванням і 5 хвилин між сетями. Технічне завдання виконується за допомогою спеціальної щітки SmartBroom. Оцінюється індекс SPI та частота рухів щітки в обох напрямках за секунду – 4 Гц – по 4 рухи в кожному напрямку і 8 рухів загалом. Тривалість підходу поступово збільшується до 12, 14, 16 секунд. Заміри проводять у кожному сеті для вирахування середнього індексу SPI.

3. Групи спеціалізованої підготовки в ДЮСШ та групи спортивного удосконалення у ШВСМ

3.1. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі у групах спеціалізованої підготовки та спортивного удосконалення

На цьому етапі підготовки здійснюється комплексне вдосконалення усіх компонентів спортивної майстерності: фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовленості. Навчально-тренувальний процес будується на базі великого обсягу навантажень і передбачає застосування все більш спеціалізованих засобів і методів. Значне місце займають індивідуальні та групові заняття і змагальна практика. Спортсмени регулярно беруть участь у

спортивних змаганнях з орієнтацією на демонстрацію найкращого результату.

Завдання, що вирішуються: подальше вдосконалення спеціальної підготовленості, поглиблення теоретичних знань, аналітична робота; активна участь у спортивних змаганнях з метою досягнення спортивних результатів; досягнення високого рівня психологічно-вольової та фізичної підготовленості; активна участь у суддівстві спортивних змагань; підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей та інтелектуальних здібностей, розвиток спеціальних якостей та здібностей, потрібних для вдосконалення навичок гри в кьорлінг; удосконалення технічної майстерності, поглиблена спеціалізація; збільшення обсягу роботи за індивідуальними планами.

Нижче наведено орієнтовний розподіл навчальних годин на основні види підготовки в річному циклі навчально-тренувального процесу для груп спеціалізованої підготовки в ДЮСШ (табл. 26–28).

Тижневий режим навчально-тренувальної роботи у групах спортивного удосконалення у ШВСМ відповідає аналогічному обсягу навчальних годин у групах спеціалізованої підготовки 1-го, 2-го та більше 2-х років навчання в ДЮСШ (табл. 21–23).

Таблиця 21

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки та спортивного удосконалення
1-го року навчання**

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	4	4	4	6	6	4	4	6	6	-	-	4	48
2.	Загальна фізична	20	20	20	20	20	20	20	22	20	7	7	22	218
3.	Спеціальна фізична	30	30	30	30	30	30	29	29	29	2	1	27	297
4.	Технічна	30	30	30	30	30	32	32	30	29	2	2	30	307
5.	Тактична	14	14	12	10	10	12	11	11	14	6	7	10	131
6.	Інтегральна	12	10	12	10	14	12	14	12	12	-	-	10	118
7.	Контрольні нормативи	-	-	-	10	-	-	-	-	10	-	-	6	26
8.	Інструкторська та суддівська практика	2	2	2	-	-	-	2	4	6	-	-	4	22
9.	Змагальна	8	10	10	10	10	10	8	8	-	-	-	7	81
Загальна кількість годин:		120	120	120	126	120	120	120	122	126	17	17	120	1248

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки та спортивного удосконалення
2-го року навчання**

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	5	5	5	5	5	5	5	5	5	-	-	5	50
2.	Загальна фізична	18	18	18	18	18	18	18	18	16	8	8	18	194
3.	Спеціальна фізична	32	31	31	32	32	33	30	33	30	8	8	33	333
4.	Технічна	32	32	32	32	32	32	30	28	29	5	5	30	319
5.	Тактична	19	20	20	10	20	20	21	21	20	5	5	14	195
6.	Інтегральна	10	10	10	10	10	10	12	12	11	-	-	10	105
7.	Контрольні нормативи	-	-	-	12	-	-	-	-	12	-	-	10	34
8.	Інструкторська та суддівська практика	4	2	2	-	-	-	4	3	5	-	-	2	22
9.	Змагальна	10	12	12	11	13	12	10	10	2	-	-	8	100
Загальна кількість годин:		130	130	130	130	130	130	130	130	130	26	26	130	1352

Таблиця 23

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп спеціалізованої підготовки та спортивного удосконалення більше
2-х років навчання**

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	6	6	6	5	5	4	4	5	5	-	-	6	52
2.	Загальна фізична	18	18	18	18	19	20	18	18	19	5	5	24	200
3.	Спеціальна фізична	33	36	36	30	34	34	34	34	34	6	6	38	355
4.	Технічна	32	30	30	31	32	32	30	31	34	4	4	35	325
5.	Тактична	20	18	20	16	22	22	22	20	16	7	7	18	208
6.	Інтегральна	15	14	14	14	14	14	16	16	10	-	-	13	140
7.	Контрольні нормативи	-	-	-	14	-	-	-	-	14	-	-	8	36
8.	Інструкторська	4	4	2	-	-	-	4	4	6	-	-	2	26

	та суддівська практика													
9.	Змагальна	12	14	14	12	14	14	12	12	2	-	-	8	114
	Загальна кількість годин:	140	140	140	140	140	140	140	140	140	22	22	152	1456

3.2. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Контрольні нормативи включають 5 тестів із ЗФП та 6 тестів із СФП та ТТП, спрямовані на оцінку швидкісних, швидкісно-силових, силових та координаційних можливостей, техніки виконання кидків на льоду. Орієнтовні нормативи із загальнофізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки для груп спеціалізованої підготовки наведено в табл. 24, 25.

Орієнтовні нормативи для груп спеціалізованої підготовки та спортивного удосконалення всіх років навчання із ЗФП, СФП та ТП, юнаки

№ з/п	Контрольні вправи	1-2-й рік навчання					Більше 2-х років навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Біг 30 м, с *	5,4	5,5-5,6	5,7-5,9	6,0-6,1	6,2	5,2	5,3-5,4	5,5-5,8	5,9-6,0	6,1
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів *	31	30-27	26-25	24-23	22	34	33-30	29-27	26-25	24
3.	Піднімання тулуба за 45 с, кількість разів *	43	42-41	40-39	38-37	36	44	43-41	40-39	38-37	36
4.	Стрибок у довжину з місця, см*	170	169-165	164-160	159-156	155	180	179-175	174-170	169-166	165
5.	Човниковий біг 3 x 10, с*	11,9	12-12,2	12,3-12,6	12,7-12,8	12,9	11,8	11,9-12,1	12,2-12,4	12,5-12,7	12,8
6.	Баланс, техніка ковзання з каменем та щіткою, реліз, бали	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
7.	Технічне завдання «Піл», 6-6,5 с	7 з 10	6 з 10	5 з 10	4 з 10	3 з 10	8 з 10	7 з 10	6 з 10	5 з 10	4 з 10
8.	Технічне завдання «Бар'єр», 10,5-10,55 с	7 з 10	6 з 10	5 з 10	4 з 10	3 з 10	8 з 10	7 з 10	6 з 10	5 з 10	4 з 10
9.	Технічне завдання «Дроу», 14,5-14,55 с	7 з 10	6 з 10	5 з 10	4 з 10	3 з 10	8 з 10	7 з 10	6 з 10	5 з 10	4 з 10
10.	Технічне завдання «Гард», 16,0-16,05 с	7 з 10	6 з 10	5 з 10	4 з 10	3 з 10	8 з 10	7 з 10	6 з 10	5 з 10	4 з 10
11.	Технічне завдання «Свіпування», індекс SPI, частота, Гц	1300, 4	1299-1280 4	1279-1250, 4	1249-1221, 4	1220, 4	1500, 4	1499-1480, 4	1479-1450, 4	1449-1421, 4	1420, 4

Примітка:

* Вправа на вибір (виконати не менше трьох). Необхідно набрати мінімум 18 балів у 6 вправах.

Орієнтовні нормативи для груп спеціалізованої підготовки та спортивного удосконалення всіх років навчання із ЗФП, СФП та ТТЦ, дівчата

№ з/п	Контрольні вправи	1-2-й рік навчання					Більше 2-х років навчання				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.	Біг 30 м, с *	5,7	5,8-5,9	6,0-6,2	6,3-6,4	6,5	5,5	5,6-5,8	5,9-6,1	6,2-6,3	6,4
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів *	26	25-24	23-21	20-18	17	28	27-25	24-23	22-21	20
3.	Піднімання тулуба за 45 с, кількість разів *	40	41-42	41-39	38-37	36	43	42-41	40-39	38-37	36
4.	Стрибок у довжину з місця, см*	170	169-165	164-160	159-156	155	180	179-175	174-170	169-166	165
5.	Човниковий біг 3 x 10, с *	12,3	12,4-12,6	12,7-12,9	13,0-13,1	13,2	12,1	12,2-12,4	12,5-12,7	12,8-12,9	13,0
6.	Баланс, техніка ковзання каменем та шпкою, реліз, бали	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
7.	Технічне завдання «Піл», 7-7,5 с	7 з 10	6 з 10	5 з 10	4 з 10	3 з 10	8 з 10	7 з 10	6 з 10	5 з 10	4 з 10
8.	Технічне завдання «Бар'єр», 10,5-10,55 с	7 з 10	6 з 10	5 з 10	4 з 10	3 з 10	8 з 10	7 з 10	6 з 10	5 з 10	4 з 10
9.	Технічне завдання «Дроу», 14,5-14,55 с	7 з 10	6 з 10	5 з 10	4 з 10	3 з 10	8 з 10	7 з 10	6 з 10	5 з 10	4 з 10
10.	Технічне завдання «Гард», 16,0-16,05 с	7 з 10	6 з 10	5 з 10	4 з 10	3 з 10	8 з 10	7 з 10	6 з 10	5 з 10	4 з 10
11.	Технічне завдання «Свіпування», індекс SPI, частота, Гц	1100, 4	1099-1080, 4	1079-1060, 4	1059-1031, 4	1030, 4	1300, 4	1299-1280, 4	1279-1241, 4	1240-1221, 4	1220, 4

Примітка:

* Вправа на вибір (виконати не менше трьох). Необхідно набрати мінімум 18 балів у 6 вправах.

Методичні рекомендації щодо виконання контрольних вправ (тестів)

Оцінка СФП та ТТП на льоду

1. Баланс, техніка виїзду з колодки з каменем та щіткою, реліз. Для визначення вміння тримати баланс та виконувати реліз, а саме відпустити камінь. Вимірюється баланс та правильність техніки релізу спортсмена. Спортсмен виконує підготовчі дії для виконання кидка: постановку і відступ. За готовності він відштовхується від колодки і ковзає з каменем попереду себе та щіткою, відпускає камінь до хог-лінії. Оцінюється комплекс дій по підготовці до виконання кидка, виїзд з колодки та реліз: техніка постановки, відступу, ковзання, хватка та відпускання. Спортсмен має право виконати 2 тренувальних виїзда перед здачею тесту. Надається 5 спроб:

5 балів – вільне і впевнене виконання кидка без помилок у жодному елементі;

4 бали – допускається невелике відхилення в одному елементі;

3 бали – значна помилка в одному елементі;

2 бали – значні помилки в одному елементі;

1 бал – значні помилки в більше ніж одному елементі.

2. Технічне завдання «Піл». Для визначення вміння спортсмена виконувати заданий кидок. Спортсмен виконує підготовчі дії для виконання кидка: постановку і відступ. За готовності він відштовхується від колодки і ковзає з каменем та щіткою, випускаючи камінь до хог-лінії, не торкаючись льоду рукою. Оцінюється швидкість проходження каменя між хог-лініями та техніка, тест на силу. Час проходження каменя між хог-лініями встановлюється у проміжку 6–6,5 секунд для юнаків і 7–7,5 секунд для дівчат. Виконання завдання фіксується на відеокамеру, при цьому спортсмен виконує тест, орієнтуючись на вертикальний маятник, розташований на середині доріжки, який допомагає спортсмену рухатись по заданій лінії, а тренеру-викладачу оцінити техніку виконання кидка. Надається 10 спроб – 5 з обертанням каменя за годинниковою стрілкою і 5 проти годинникової стрілки. Кидки виконуються на 6 футів зліва, на 2 фути по центру та 6 футів справа за завданням тренера-викладача. Спортсмен має право виконати 2 тренувальні кидки перед складанням тесту.

3. Технічне завдання «Бар'єр». Для визначення вміння спортсмена виконувати заданий кидок. Спортсмен виконує підготовчі дії для виконання кидка: постановку і відступ. За готовності він відштовхується від колодки і ковзає з каменем та щіткою, випускаючи камінь до хог-лінії, не торкаючись льоду рукою. Оцінюється швидкість проходження каменя між хог-лініями та техніка, тест на силу. Час проходження каменя між хог-лініями встановлюється у проміжку 10,5–10,55 секунд для юнаків і дівчат. Виконання завдання фіксується на відеокамеру, при цьому спортсмен виконує тест, орієнтуючись на вертикальний маятник, розташований на середині доріжки, який допомагає

спортсмену рухатись по заданій лінії, а тренеру-викладачу оцінити техніку виконання кидка. Надається 10 спроб – 5 з обертанням каменя за годинниковою стрілкою і 5 проти годинникової стрілки. Кидки виконуються на 6 футів зліва, на 2 фути по центру та 6 футів справа за завданням тренера-викладача. Спортсмен має право виконати 2 тренувальні кидки перед складанням тесту.

4. Технічне завдання «Дроу». Для визначення вміння спортсмена виконувати заваний кидок. Спортсмен виконує підготовчі дії для виконання кидка: постановку і відступ. За готовності він відштовхується від колодки і ковзає з каменем та щіткою, випускаючи камінь до хог-лінії, не торкаючись льоду рукою. Оцінюється швидкість проходження каменя між хог-лініями та техніка, тест на силу. Час проходження каменя між хог-лініями встановлюється у проміжку 14,5–14,55 секунд для юнаків і дівчат. Виконання завдання фіксується на відеокамеру, при цьому спортсмен виконує тест, орієнтуючись на вертикальний маятник, розташований на середині доріжки, який допомагає спортсмену рухатись по заданій лінії, а тренеру-викладачу оцінити техніку виконання кидка. Надається 10 спроб – 5 з обертанням каменя за годинниковою стрілкою і 5 проти годинникової стрілки. Кидки виконуються на 6 футів зліва, на 2 фути по центру та 6 футів справа за завданням тренера-викладача. Спортсмен має право виконати 2 тренувальні кидки перед складанням тесту.

5. Технічне завдання «Гард». Для визначення вміння спортсмена виконувати заданий кидок. Спортсмен виконує підготовчі дії для виконання кидка: постановку і відступ. За готовності він відштовхується від колодки і ковзає з каменем та щіткою, випускаючи камінь до хог-лінії, не торкаючись льоду рукою. Оцінюється швидкість проходження каменя між хог-лініями та техніка, тест на силу. Час проходження каменя між хог-лініями встановлюється у проміжку 16,0–16,05 секунд для юнаків і дівчат. Виконання завдання фіксується на відеокамеру, при цьому спортсмен виконує тест, орієнтуючись на вертикальний маятник, розташований на середині доріжки, який допомагає спортсмену рухатись по заданій лінії, а тренеру-викладачу оцінити техніку виконання кидка. Надається 10 спроб – 5 з обертанням каменя за годинниковою стрілкою і 5 проти годинникової стрілки. Кидки виконуються на 6 футів зліва, на 2 фути по центру та 6 футів справа за завданням тренера-викладача. Спортсмен має право виконати 2 тренувальні кидки перед складанням тесту.

6. Технічне завдання «Свіпування». Для визначення сили натискання, тяги та частоти рухів щітки, що зведені до єдиного індексу ефективності свіпування (SPI), окремо фіксується частота (Гц). Тест проводиться на льоду. Спортсмен виконує 3 сеті інтенсивного свіпування: 4 підходи по 10 секунд, з відпочинком у 45 секунд між кожним 10-секундним свіпуванням і 5 хвилин між сетями. Технічне завдання виконується за допомогою спеціальної щітки SmartBroom. Оцінюється індекс SPI та частота рухів щітки в обох напрямках в секунду – 4 Гц – по 4 рухи в кожному напрямку і 8 рухів загалом. Тривалість підходу поступово збільшується до 12, 14, 16 секунд. Заміри проводять у кожному сеті для вирахування середнього SPI.

4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ та групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ

4.1. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі у групах підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ та вищої спортивної майстерності у ШВСМ

На цьому етапі підготовки здійснюється комплексне вдосконалення всіх компонентів спортивної майстерності: фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовленості. Навчально-тренувальний процес будується на базі великого обсягу навантажень і передбачає застосування все більш спеціалізованих засобів і методів. Значне місце займає змагальна практика.

Нижче наведено орієнтовний розподіл навчальних годин на основні види підготовки в річному циклі навчально-тренувальних занять для груп підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ (табл. 26).

Планування та зміст навчально-тренувальних занять у групах вищої спортивної майстерності ШВСМ аналогічний тому, що в групах підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ (табл. 26)

Таблиця 26

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності та груп вищої спортивної майстерності

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	6	6	6	6	6	6	6	6	4	-	-	6	58
2.	Загальна фізична	20	20	20	10	20	20	20	20	20	5	5	20	200
3.	Спеціальна фізична	40	40	40	40	40	44	40	44	44	10	10	42	434
4.	Технічна	38	38	38	33	38	38	38	34	33	8	8	30	374
5.	Тактична	26	26	26	30	30	20	28	28	28	9	9	26	286
6.	Інтегральна	12	12	12	12	12	14	10	14	12	-	-	10	120
7.	Контрольні нормативи	-	-	-	15	-	-	-	-	15	-	-	12	42
8.	Інструкторська та суддівська практика	4	4	4	-	-	4	4	2	4	-	-	4	30
9.	Змагальна	14	14	14	14	14	14	14	12	-	-	-	10	120
Загальна кількість годин:		160	160	160	160	160	160	160	160	160	32	32	160	1664

На цьому етапі вирішуються завдання: підвищення функціональних і спеціальних фізичних якостей до рівня модельних характеристик спортсменів високої кваліфікації; досягнення високої технічної і тактичної підготовленості, підґрунтям якої є індивідуальна майстерність; удосконалення раніше засвоєних технічних прийомів в ігрових умовах; виконання великого обсягу тренувальних навантажень; удосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій; залучення спортсменів до участі у спортивних змаганнях високого рівня, удосконалення змагальної діяльності.

Виконання програмних вимог на етапі підготовки до вищих досягнень є важливою передумовою для досягнення кінцевої мети багаторічної підготовки – підготовки резерву для збірної команди України.

Під час поточного планування (на річний цикл) здійснюють аналіз роботи минулого року з виявленням позитивних і негативних сторін процесу підготовки.

У разі наявності у складі груп спеціалізованої підготовки, підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ та груп спортивного удосконалення, вищої спортивної майстерності у ШВСМ спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України з кьорлінгу (основний, кандидат або резерв), тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин (табл. 27).

Таблиця 27

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп, у складі яких є спортсмени, які входять до складу національної збірної команди України (36 год на тиждень)

№ з/п	Вид підготовки	Місяць												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	6	6	6	6	6	6	6	4	6	2	2	6	62
2.	Загальна фізична	18	18	18	18	18	18	18	18	16	4	4	22	190
3.	Спеціальна фізична	48	48	48	38	47	46	48	48	38	10	10	48	477
4.	Технічна	40	40	40	44	43	44	44	44	44	9	9	40	441
5.	Тактична	32	32	32	26	34	34	28	32	32	11	11	20	324
6.	Інтегральна	14	16	14	14	16	16	16	16	14	-	-	16	152
7.	Контрольні нормативи	-	-	-	20	-	-	-	-	20	-	-	16	56
8.	Інструкторська та суддівська практика	6	4	6	-	-	-	4	2	6	-	-	4	32

9.	Змагальна	16	16	16	14	16	16	16	16	4	-	-	8	138
Загальна кількість годин:		180	180	180	180	180	180	180	180	180	36	36	180	1872

4.2. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Орієнтовні нормативи із ЗФП, СФП та ТТП для груп підготовки до вищої спортивної майстерності наведено в таблицях 28, 29.

Таблиця 28

Орієнтовні нормативи для груп підготовки до вищої спортивної майстерності та груп вищої спортивної майстерності із ЗФП, СФП та ТТП, чоловіки

№ з/п	Контрольні вправи	Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
		5	4	3	2	1
1.	Біг 60 м, с *	8,0	8,1-8,4	8,5-8,9	9,0-9,5	9,6
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів *	40	39-36	35-33	32-31	30
3.	Піднімання тулуба за 60 с, кількість разів *	60	59-57	56-53	52-51	50
4.	Стрибок у довжину з місця, см*	220	219-215	214-210	209-201	200
5.	Човниковий біг 3 x 10, с*	10,0	10,1-10,2	10,3-10,5	10,6-10,8	10,9
6.	Баланс, техніка ковзання з каменем та щіткою, реліз, бали	5	4	3	2	1
7.	Технічне завдання «Піл», 6-6,5 с	9 з 10	8 з 10	7 з 10	6 з 10	5 з 10
8.	Технічне завдання «Бар'єр», 10,5-10,55 с	9 з 10	8 з 10	7 з 10	6 з 10	5 з 10
9.	Технічне завдання «Дроу», 14,5-14,55 с	9 з 10	8 з 10	7 з 10	6 з 10	5 з 10
10.	Технічне завдання «Гард», 16,0-16,05 с	9 з 10	8 з 10	7 з 10	6 з 10	5 з 10
11.	Технічне завдання «Свіпування», індекс SPI, частота, Гц	1800, 4,5	1799-1780, 4	1779-1760, 4	1759-1731, 4	1730, 4

Примітка:

* Вправа на вибір (виконати не менше трьох). Необхідно набрати мінімум 18 балів у 6 вправах.

Орієнтовні нормативи для групи підготовки до вищої спортивної майстерності та груп вищої спортивної майстерності із ЗФП, СФП та ТТП, жінки

№ з/п	Контрольні вправи	Група підготовки до вищої спортивної майстерності				
		5	4	3	2	1
1.	Біг 60 м, с *	8,4	8,5-8,7	8,8-9,1	9,2-9,5	9,6
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів *	36	35-34	33-30	29-28	27
3.	Піднімання тулуба за 60 с, кількість разів *	60	59-57	56-53	52-51	50
4.	Стрибок у довжину з місця, см*	215	214-210	209-205	204-201	200
5.	Човниковий біг 3 x 10, с*	11,0	11,1-11,2	11,3-11,4	11,5-11,6	11,7
6.	Баланс, техніка ковзання з каменем та щіткою, реліз, бали	5	4	3	2	1
7.	Технічне завдання «Піл», 6-6,5 с	9 з 10	8 з 10	7 з 10	6 з 10	5 з 10
8.	Технічне завдання «Бар'єр», 10,5-10,55 с	9 з 10	8 з 10	7 з 10	6 з 10	5 з 10
9.	Технічне завдання «Дроу», 14,5-14,55 с	9 з 10	8 з 10	7 з 10	6 з 10	5 з 10
10.	Технічне завдання «Гард», 16,0-16,05 с	9 з 10	8 з 10	7 з 10	6 з 10	5 з 10
11.	Технічне завдання «Свіпування», індекс SPI, частота, Гц	1500, 4	1499-1480, 4	1479-1460, 4	1459-1431, 4	1430, 4

Примітка:

* Вправа на вибір (виконати не менше трьох).

ПОГОДЖЕНО

Президент
Всеукраїнської федерації кьорлінгу

Олександр ПЕРЕВЕЗЕНЦЕВ



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воронова В. І. Психологія спорту. – К.: Олімпійська література, 2021. – 271 с.
2. Закон України «Про антидопінговий контроль у спорті» (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2017, № 11, ст.102) {Із змінами, внесеними згідно із Законами № 2581-VIII від 02.10.2018, ВВР, 2018, № 46, ст.371 № 524-IX від 04.03.2020}. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1835-19#Text>
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 1994, № 14, ст.80) зі змінами та доповненнями. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
4. Медико-біологічне забезпечення підготовки спортсменів збірних команд України з олімпійських видів спорту: [навч.–метод. посіб.] / О. А. Шинкарук, О. М. Лисенко, Л. М. Гуніна, В. П. Карленко [та ін.]; за заг. ред. О. А. Шинкарук. — К.: Олімп. л–ра, 2009. — 147 с.
5. Наказ Мінмолодьспорту від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15>
6. Наказ Мінмолодьспорту від 17.07.2015 № 2581 «Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0936-15>
7. Наказ Мінмолодьспорту від 10.06.2014 № 1851 «Про затвердження Порядку забезпечення закладів фізичної культури і спорту спортивним обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їх використання». Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0699-14#Text>
8. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт / В. М. Костюкевич, О. А. Шинкарук, В. І. Воронова, О. В. Борисова; за заг. ред. В. М. Костюкевича, О. А.Шинкарук. – Київ: Олімпійська література, 2019, вид.друге, без змін. – 613 с.
9. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. – Постанова Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 № 993. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/993-2008-%D0%BF>
10. Положення про Єдину спортивну класифікацію України, 2013. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1861-13#n14>
11. Про внесення змін до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу. - Постанова Кабінету Міністрів України від 24.07.2013 № 549 // <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/549-2013-%D0%BF>
12. Сайт Всеукраїнської федерації кьорлінгу // Всеукраїнська федерація кьорлінгу. Режим доступу до сайту: <https://curlingukraine.org/rules/>, <https://curlingukraine.org/watch/>
13. Website of Curling Canada. Site access mode: <https://www.curling.ca/education/>
14. Website of the World Curling Federation. Site access mode: <https://worldcurling.org/>

ЗМІСТ

ВСТУП	2
I. СИСТЕМА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ	3
1. Загальна характеристика кьорлінгу	3
2. Мета та завдання спортивної підготовки	4
3. Етапи спортивної підготовки. Зміст та завдання етапів	4
4. Зміст видів підготовки спортсменів	11
5. Структура і зміст спортивного відбору	29
6. Вікові особливості спортивної підготовки	32
II. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	37
1. Комплектування та наповнення груп	37
2. Засади організації навчально-тренувального процесу	39
3. Планування та контроль навчально-тренувального процесу	39
III. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	41
1. Групи початкової підготовки	41
1.1. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі у групах початкової підготовки	41
1.2. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки	43
2. Групи базової підготовки	46
2.1. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі у групах базової підготовки	46
2.2. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки	49
3. Групи спеціалізованої підготовки в ДЮСШ та групи спортивного удосконалення у ШВСМ	55
3.1. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі у групах спеціалізованої підготовки та спортивного удосконалення	55
3.2. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки	58
4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ та групи вищої спортивної майстерності у ШВСМ	63
4.1. Побудова навчально-тренувального процесу в річному циклі у групах підготовки до вищої спортивної майстерності в ДЮСШ та вищої спортивної майстерності у ШВСМ	63
4.2. Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки	65