



КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ СПОРТИВНОГО, СПОРТИВНО-АДАПТИВНОГО И
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПРОФИЛЯ г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

454046, г. Челябинск, ул. Новороссийская, 130, тел., факс (351) 256-56-66, E-mail: olimpsh@ya.ru

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ
«С(К)ОШ № 72 г. Челябинска»

_____ Е.В. Оспенникова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Школа-интернат»
спортивного профиля
г. Челябинска»

_____ А.М. Галкин



ПРИНЯТА:
на педагогическом совете

Протокол № 1 от 30.08.2021

Дополнительная предпрофессиональная программ

«КЕРЛИНГ»

для детей с ограниченными возможностями здоровья (ЛИН)

Срок реализации: 10 лет
Автор-составитель:
Пригоренко Олег Игоревич,
тренер-преподаватель

Челябинск, 2021

Содержание

1 Пояснительная записка	2
1.1 Характеристика керлинга, как средства физического воспитания	2
1.2 Отличительные особенности керлинга	3
1.3 Специфика организации учебно–тренировочного процесса	4
1.4 Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков	6
1.5 Планируемые результаты освоения образовательной программы	7
2 Учебный план	10
3 Методическая часть	16
3.1 Предметная область «Теоретические основы ФК и С»	24
3.2 Предметная область «ОФП»	28
3.3 Предметная область «Избранный вид спорта»	32
3.4 Предметная область «Судейская и инструкторская практика»	33
3.5 Самостоятельная работа	34
3.6. Психологическая подготовка	35
3.7 Восстановительные мероприятия	37
3.8 Требования по технике безопасности	38
3.9 Медицинское обследование	38
4. План воспитательной и профориентационной работы	39
5. Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования	43
6. Материально- техническое обеспечение программы	46
7. Перечень информационного обеспечения	47

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Керлинг» разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта керлинг, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 698 и Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам, утвержденных приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730, Постановления государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Дополнительная образовательная программа «Кёрлинг» является предпрофессиональной.

Данная программа является адаптированной, так как разработана для детей VIII вида (для детей с нарушением интеллекта). В программе отражены аспекты тренировочного процесса в которых имеются различия с программой для детей без ограничений в здоровье: количество учебно-тренировочных часов в неделю/год; интенсивность тренировок; время на самостоятельную работу; а также сроки освоения программы на каждом этапе учебно-тренировочного процесса.

Основные задачи программы:

- Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- Удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- Отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Актуальность программы заключается в укреплении физического и психического здоровья детей, профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения обучающихся.

Программа предусматривает обучение детей в возрасте от 8 до 18 лет. Срок реализации программы – 8-10 лет.

1.1 Характеристика керлинга, как средства физического воспитания

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя. В системе

физического воспитания керлинг приобрел популярность из-за высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействует на организм человека.

Занятия керлингом помогают формировать настойчивость, точность, решительность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Керлинг - командная спортивная игра на ледяной площадке. Площадка для игры в керлинг представляет собой прямоугольное поле длиной от 44,5 м до 45,72 м и шириной от 4,42 м до 5 м. Участники двух команд поочередно пускают на льду специальные гранитные снаряды «камни» весом 19,96 кг. В сторону мишени, называемой «домом», диаметром 3,66 м. От каждой команды играют четыре спортсмена плюс один спортсмен в запасе.

Подготовка обучающихся, специализирующихся в керлинге, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Особенности является возраст и уровень подготовленности зачисляемых в ту или иную группу. Важное значение при зачислении в группу имеет уровень владения спортивным снарядом «камнем», тактическая подготовка, а также координационные способности.

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

1.2 Отличительные особенности керлинга

Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры - «Один за всех, все за одного!».

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у обучающихся проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий

эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности керлинга создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения обучающихся по отношению к противникам и судьям в первую очередь руководствуясь основным правилом – “Духом керлинга”. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Керлинг имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия керлингом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резервов из наиболее талантливых юношей и девушек.

Подготовка детей VIII вида (для детей с нарушением интеллекта) проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

1.3 Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Подготовка VIII вида (для детей с нарушением интеллекта) проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития и подготовленности детей, зачисляемых на Базовый или Углубленный этап в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Этапы и периоды спортивной подготовки, условия зачисления:

1. Этап (Базовый уровень) – срок подготовки – 6 лет. Зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься керлингом, с учётом оценки ростовых данных и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики выбранного вида спорта – «керлинг», выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов,

2. Этап (Углубленный уровень) - группы комплектуются из числа одаренных способных к спорту детей и подростков, прошедших начальную подготовку и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, профориентационная работа.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа подготовки. Продолжительность одного занятия в группах **базового уровня** 1-2 годов обучения не может превышать 2-х академических часов, в группах **базового уровня** 3-4 годов обучения – 3-х академических часов при не более 3-4 разовых тренировочных занятиях в неделю, в группах **базового уровня** 5-6 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 4-5 разовых тренировочных занятиях в неделю. Продолжительность одного занятия в группах **углубленного уровня** 1-2 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 4-5-х разовых тренировочных занятиях в неделю, в группах **углубленного уровня** 3-4 годов обучения не более 3-х академических часов при не более 5-6 разовых тренировочных занятиях в неделю. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики занятий, периода и задач подготовки.

Условия комплектования учебных групп, минимальный возраст, учебно-тренировочные режимы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Условия комплектования учебных групп, возраст, учебно-тренировочные режимы

Год обучения	Возраст учащихся	Количество обучающихся в учебной группе	Количество тренировочных занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1. Базовый уровень					
1-ый год	8-10	До 15	3-4	6	252
2-ой год	8-10	До 15	3-4	6	252
3-ий год	10-12	До 15	3-4	8	336
4-ый год	10-12	До 15	3-4	8	336
5-ый год	12-14	До 15	4-5	10	420
6-ой год	12-14	До 15	4-5	10	420
2. Углублённый уровень					
1-ый год	14-16	До 15	4-5	12	504
2-ой год	16-18	До 15	4-5	12	504
3-ий год	16-18	До 15	5-6	12-14	504/588
4-ый год	16-18	До 15	5-6	12-14	504/588

Тренировочный процесс в спортивной школе ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий.

Формы организации образовательного (тренировочного) процесса:

- групповые теоретические занятия по темам;
- тренировочные занятия с группой;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам одного или нескольких обучающихся, объединенными для подготовки к участию в соревнованиях в группу;
- самостоятельная работа обучающихся, в том числе, и работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- просмотр и методический разбор видеоматериалов игры, учебных фильмов;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

1.4 Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий керлингом.

Младший возраст (7-10 лет). Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем, в любой возрастной группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных керлингистов.

Подростковый возраст (11-14 лет) - основная особенность подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости.

Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст (15-18 лет) характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-18 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов.

Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазу предрабочих сдвигов, фазу вработываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому

имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма — «вработывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта — укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций — применяют разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы.

К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом, выпады, упражнения в статическом режиме и т.д.

Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена.

В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств.

К четвертой группе относят подвижные игры.

1.5 Планируемые результаты освоения образовательной программы

Результат реализации дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы «Керлинг»: формирование стойкого интереса к занятиям керлингом, достижение индивидуального уровня подготовленности, выявление спортивно одаренных детей, профессиональная ориентация для сферы физической культуры и спорта.

В результате реализации программы обучающиеся приобретают следующие знания, умения и навыки в предметных областях:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- история развития керлинга;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила керлинга, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по керлингу; федеральные стандарты спортивной подготовки по керлингу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- основы спортивной подготовки;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного и здорового питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

«Общая физическая подготовка»:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

«Специальная физическая подготовка»:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- повышение индивидуального игрового мастерства;
- освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

«Избранный вид спорта»:

- овладение основами техники и тактики керлинга;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- знание требований техники безопасности в избранном виде спорта.

«Судейская подготовка»:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

«Спортивное и специальное оборудование»:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Таблица 2

Требования по выполнению норм по физической и технической подготовке по этапам и годам обучения и показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле

№ п/п	Этап подготовки		Уровень спортивной подготовленности	Показатели соревновательной нагрузки
1.	Базовый уровень	1 год обучения	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 3 видов из 5)	2 соревнований
		2 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	
		3 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	4 соревнований
		4 год обучения	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 4 видов из 5)	
		5 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	
		6 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	
2.	Углублённый уровень	1 год обучения	Выполнение нормативов ОФП, СФП (не менее 5 видов из 7)	6 соревнований
		2 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	
		3 год обучения	Выполнение нормативов ОФП, СФП (не менее 6 видов из 7), выполнение спортивного разряда	8 соревнований
		4 год обучения	-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-/-	

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Керлинг»: соревнования различного уровня, итоговая и промежуточная аттестация.

2. Учебный план

Таблица 3

План учебного процесса (базовый уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2016						252	252	336	336	420	420
1	Обязательные предметные области	1400						172	172	234	234	294	294
1.1	Теоретические основы ФК и С	208						28	28	34	34	42	42
1.2	Общая физическая подготовка	600						74	74	100	100	126	126
1.3	Вид спорта	592						70	70	100	100	126	126
2	Вариативные предметные области	616						80	80	102	102	126	126
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	216						32	32	34	34	42	42
2.2	Развитие творческого мышления	100						12	12	17	17	21	21
2.3	Специальные навыки	150						20	20	25	25	30	30
2.4	Спортивное и специальное оборуд	150						20	20	25	25	30	30
3	Теоретические занятия	232		232				36	36	38	38	42	42
4	Практические занятия	1670			1670			200	200	280	280	356	356
4.1	Тренировочные мероприятия	1448						180	174	246	242	308	298
4.2	Физк-е и спортивные мероприятия	142						10	16	20	24	32	40
4.3	Иные виды практических занятий	80						10	10	14	14	16	16
5	Самостоятельная работа	100	100					14	14	16	16	20	20
6	Аттестация	14						2	2	2	2	2	4
6.1	Промежуточная аттестация	10				10		2	2	2	2	2	
6.2	Итоговая аттестация (контрольные нормативы и тесты)	4					4						4

План учебного процесса (углублённый уровень)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год		3-й год	4-й год	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		11	12	
	Общий объем часов	1008/2184						504	504		588	588	
1	Обязательные предметные области	700/1440						350	350		370	370	
1.1	Теоретические основы ФК и С	100/180						50	50		40	40	
1.2	Общая физическая подготовка	320/670						160	160		175	175	
1.3	Вид спорта	280/590						140	140		155	155	
2	Вариативные предметные области	308/744						154	154		218	218	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	90/210						45	45		60	60	
2.2	Развитие творческого мышления	48/124						24	24		38	38	
2.3	Специальные навыки	90/210						45	45		60	60	
2.4	Спортивное и специальное оборуд	80/200						40	40		60	60	
3	Теоретические занятия	180/420		180/420				90	90		120	120	
4	Практические занятия	678/1378			678/1378			339	339		350	350	
4.1	Тренировочные мероприятия	300/600						150	150		150	150	
4.2	Физк-е и спортивные мероприятия	300/600						150	150		150	150	
4.3	Иные виды практических занятий	78/178						39	39		50	50	
5	Самостоятельная работа	120/320	120/320					60	60		100	100	
6	Аттестация	30/66						15	15		18	18	
6.1	Промежуточная аттестация	20/44				44		10	10		12	12	
6.2	Итоговая аттестация (контрольные нормативы и тесты)	10/22					22	5	5		6	6	

Календарный учебный график 2019-2020 учебного года (базовый уровень)

Календарный учебный график																										Сводные данные																																										
Год обучения	Сентябрь				Октябрь			Ноябрь				Декабрь				Январь			Февраль			Март				Апрель				Май				Июнь				Июль			Август				Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа Промежуточная	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего																		
	02-08	09-15	16-22	23-29	30.09.-06.10.	07-13	14-20	21-27	28.10.-03.11.	04-10	11-17	18-24	25.11.-01.12.	02-08	09-15	16-22	23-29	30.12.-05.01.	04-12	13-19	20-26	27.01.-02.02	03-09	10-16	17-23	24.02.-01.03.	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03.-05.04.	06-12	13-19	20-26	27.04.-03.05.	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06.-05.07.							06-12	13-19	20-26	27.07.-02.08.	03-09	10-16	17-23	24-31										
1	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6					2	5	2									
Т	2		2		2		2		2		2		1		2		2		2		2		2		2		2		2		2		1		1		1		1		1		1						3	6																		
П	4	6	4	6	4	4	4	6	4	4	4	6	5	4	4	6	4	4	4	6	4	4	4	6	4	4	4	6	4	4	4	6	5	4	5	6	5	6	5	4	5	6	5	6	5								2	0	0													
С							2				2				2				2				2				2				2																1	4																				
А																																																			2																	
2	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6					2	5	2									
Т	2		2		2		2		2		2		1		2		2		2		2		2		2		2		2		2		1		1		1		1		1		1						3	6																		
П	4	6	4	6	4	4	4	6	4	4	4	6	5	4	4	6	4	4	4	6	4	4	4	6	4	4	4	6	4	4	4	6	5	4	5	6	5	6	5	4	5	6	5	6	5								2	0	0													
С							2				2				2				2				2				2				2																1	4																				
А																																																							2													
3	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8					3	3	6									
Т	2		2		2		2		2		2		1		2		2		2		2		2		2		2		2		2		1		1		1		1		1		1						3	8																		
П	6	8	6	8	6	6	8	6	6	6	8	6	7	6	6	8	6	6	8	6	6	6	8	6	6	6	8	6	6	6	8	6	8	6	8	7	6	8	7	6	7	8	7	8	7	8	7	8					2	8	0													
С							2				2				2				2				2				2				2																1	6																				
А																																																							2													

3. Методическая часть

Выполнение программы предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, проведение промежуточной аттестации; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей соревнований квалифицированных керлингистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Реализация многолетней спортивной подготовки обучающихся предполагает:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактических действий к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами по команде;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для керлинга;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья обучающихся.

Основопологающие принципы спортивной подготовки обучающихся:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной и профориентационной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- вариативность – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Каждый этап многолетней подготовки имеет свои специфичные задачи.

Задачи базового уровня:

1. Отбор способных к занятиям керлингом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах базового уровня - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Успешное решение задач подготовки обучающихся во многом зависит от тренировочных занятий, определения их структуры, выбора средств и методов. По направленности практические занятия делятся на однонаправленные, комбинированные, целостно игровые, контрольные; теоретические занятия проводятся в виде лекций, а также бесед во время практических занятий. В основе разделения занятий по видам лежит связь их содержания с характером соревновательной деятельности.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки: технической, тактической, физической подготовке. Комбинированные - включают материал двух - трех компонентов в различных сочетаниях.

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Задачи углубленного уровня:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- определение игрового амплуа;
- овладение основами тактики командных действий;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по керлингу;

Весь период подготовки углубленного уровня делится ещё на два:

Задачи 1-го периода (1-2 год обучения):

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Обучающиеся выполняют различные функции во взаимодействии. Специализация по амплуа.
4. Приобщение к соревновательной деятельности.

Задачи 2-го периода (3-4 год обучения):

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах атаки (с последним камнем) и защиты (без последнего камня).

4. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа обучающегося.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

6. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентация на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже в этих возрастных группах добиваться прочного овладения обучающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достигнуть высокого уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях игровой соревновательной деятельности.

Вся система спорта реализуется под знаком «соревновательная деятельность». Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности обучающихся. Соревновательная деятельность ориентирует обучающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей. Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности, накопленный на предыдущих этапах подготовки.

Участие в соревнованиях регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом.

Все обучающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с уровнем и годами спортивной подготовки (см. таблицу 7).

Таблица 7

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований/количество игр)

Виды соревнований (игр)	Уровень и годы спортивной подготовки			
	Базовый уровень		Углубленный уровень	
	1-3 год обучения	4-6 год обучения	1-2 год обучения	3-4 год обучения
Контрольные	1	2	2	2
Отборочные	1	1	2	1
Основные	-	1	2	5
Всего соревнований	2	4	6	8

Компоненты системы спортивной подготовки

№ п/п	Компоненты системы подготовки	Базовый уровень (БУ)	Углубленный уровень (УУ)
1.	Этапы подготовки	Базовый уровень подготовки	Углубленный уровень подготовки
2.	Обучающиеся	Новички, проявляющие интерес к занятиям керлингом, допущенные врачом.	Одаренные и способные к керлингу, прошедшие базовую подготовку и выполнившие нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.
3.	Тренеры-преподаватели	Владеть методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям керлингом.	Знать принципы планирования тренировки и методику проведения групповых занятий с разрядниками.
4.	Задачи уровня	Сформировать и закрепить мотивацию к занятиям керлингом, укрепить здоровье, овладеть основами игры, повысить физическую подготовленность.	Содействовать гармоническому физическому развитию и углубленному овладению керлингу.
5.	Основные задачи по спортивной подготовке	Отбор и комплектование групп. Овладение техническими приемами.	Выполнение нормативов юношеских и взрослых разрядов.
6.	Воспитательная работа	Патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни.	Воспитывать чувство коллективизма, долга перед Родиной.
7.	Учебно-тренировочный процесс: <ul style="list-style-type: none"> ▪ психологическая подготовка ▪ техническая подготовка ▪ тактическая подготовка ▪ физическая подготовка ▪ теоретическая подготовка 	<p>Сформировать мотивацию к занятиям керлингом.</p> <p>Овладеть основами техники керлинга.</p> <p>Сформировать общее представление о тактике.</p> <p>Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП.</p> <p>Создать представление о системе учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Участвовать в соревнованиях школы, города.</p>	<p>Повысить уровень мотивации, развивать волевые качества спортсмена. Сформировать психическую устойчивость к условиям соревновательной деятельности.</p> <p>Совершенствование технического мастерства.</p> <p>Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа обучающегося.</p> <p>Заложить базу специальной физической подготовленности путем использования специальных упражнений.</p> <p>Создать представление о системе подготовки и контроля за состоянием спортсмена. Знания ТиМ ФК и С.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ соревновательная деятельность 		Участвовать в соревнованиях города, области, УРФО, России.
8.	Организация процесса тренировки	Методы обучения и тренировки.	Современные методы обучения и тренировки.
9.	Инвентарь и материально-техническое обеспечение	Камень для вида спорта "кёрлинг", колодка для отталкивания, комбайн для подготовки поверхности ледовой площадки, лейка для нанесения "пейбла" ("ледовых бугорков"), разметка для ледовой площадки для вида спорта "кёрлинг", сменная насадка на лейку для нанесения "пейбла" ("ледовых бугорков"), сменное лезвие для комбайна для подготовки поверхности ледовой площадки для вида спорта "кёрлинг", табло счета, устройство для выравнивания "пейбла" ("ниппер"), циркуль судейский (измерительный) для определения положения камня для вида спорта "кёрлинг", циркуль-эталон для определения положения камня для вида спорта "кёрлинг", щетка для вида спорта "кёрлинг"	
10.	Условия подготовки	Ледовая площадка с разметкой, спортивный зал, спортивный лагерь, участие в ТМ и соревнованиях.	Ледовая площадка с разметкой, спортивный зал, тренажерный зал, спортивный лагерь, участие в ТМ и соревнованиях.
11.	Питание	Своевременное и достаточно разнообразное.	Своевременное и достаточно разнообразное питание, витамины.
12.	Медицинское научно-методическое обеспечение	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.	Поэтапный медосмотр, применение простейших тестов.
13	Ограничения функционирования системы подготовки	Отсутствие специфических способностей к занятиям керлингом, возрастные особенности организма.	Функциональные особенности развития организма в связи с половым созреванием, диспропорция в развитии между ССС и дыхательной системами и опорно-двигательным аппаратом.
14	Система контроля процесса подготовки <ul style="list-style-type: none"> ▪ организационная 	Наполняемость групп, систематичность посещения занятий.	Наполняемость и качество групп, чередование и направленность нагрузок в недельном микроцикле.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ технико-тактическая 	Уровень владения простейшими техническими и тактическими действиями. Выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.	Степень владения техникой выкатывания и свипа, тактическими действиями, умение применять навыки на соревнованиях. Выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ физическая 	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке.	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП, по технико-тактической подготовке.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ соревновательная 	Выполнение программных требований по соревновательной нагрузке	Выполнение программных требований по соревновательной нагрузке
15	Предполагаемые	Комплектование учебных групп обучающимися с	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное овладение

	результаты	высокой мотивацией к занятиям керлингом. Гармоничное развитие воспитанников, овладение основами правилам и техники керлинга. Выполнение переводных и контрольных нормативов. Перевод занимающихся на углубленный уровень.	техникой и тактикой. Выполнение требований по спортивной подготовке. Перевод одаренных спортсменов на уровень совершенствования спортивного мастерства.
--	------------	---	---

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия обучающихся не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высоких спортивных результатов (на этапе базового уровня);

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Многолетняя подготовка обучающихся строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе. Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В таблице 10 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Таблица 9

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+		
Сила					+	+			+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие		+	+	+	+	+	+			

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Система отбора

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по керлингу использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение перспективных занимающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных занимающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта керлинг;
- в) просмотр и отбор перспективных занимающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

1-й год обучения.

Тренер осуществляет целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностей детей. На протяжении первых двух месяцев тренер ведёт наблюдение за поведением и деятельностью обучающихся при выполнении различных упражнений и участия в подвижных играх. Принимаются нормативы по следующим тестам: бег 30м, челночный бег, прыжок в длину с места. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии обучающихся основным требованиям керлинга. В конце апреля - начале мая проходит аттестация по общей и специальной физической подготовке.

2-й год обучения.

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического развития и овладения основными навыками игры проводится тестирование. В конце учебного года тренер оценивает каждого обучающегося с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

3-й год обучения.

Сохраняется та же программа, что и на втором году обучения, с добавлением психологического обследования по следующим позициям: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных психодиагностики делается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей перспективности обучающегося. В конце учебного года проводится тестирование.

4-ый,5-ый,6-ой год обучения.

Тестирование общей, специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля. В течение этих лет обучения делается окончательное заключение о пригодности обучающегося к занятиям керлингом на уровне высшего мастерства и перспективности его с точки зрения привлечения в команды высокого уровня. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке обучающегося. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения.

3.1 Методические рекомендации по реализации предметной области «Теоретические основы ФК и С»

Таблица 10

Учебный план по предметной области «Теоретические основы ФКиС»

Тема	Этап, год обучения									
	Базовый уровень						Углубленный уровень			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
1. Физическая культура и спорт в России	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4
2. Состояние и развитие керлинга в России	2	2	2	2	2	2	6	6	4	4
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2	2	2	2	2	6	6	8	8
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	2	2	2	2	2	2	6	6	8	8
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	2	2	2	2	6	6	8	8
6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	2	2	2	2	2	2	6	6	8	8
7. Общая характеристика спортивной подготовки	2	2	2	2	4	4	6	6	10	10
8. Планирование и контроль подготовки	2	2	2	2	4	4	6	6	10	10
9. Основы техники игры и техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	8	8	10	10
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	8	8	10	10
11. Физические качества и физическая подготовка	2	2	4	4	4	4	8	8	10	10
12. Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	2	8	8	10	10
13. Сведения о строении и ф-ях организма человека	2	2	2	2						
14. Официальные правила по керлингу	4	4	4	4	4	4	6	6	10	10
15. Установка на игру и разбор результатов игры	2	2	2	2	4	4	6	6	10	10
Всего часов:	36	36	38	38	42	42	90	90	120	120

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований. Темы теории и методики физической культуры и спорта рассматриваются на всех этапах подготовки.

1. Физическая культура и спорт в России

1.1. Понятие «Физическая культура».

1.2. Физическая культура как составная часть общей культуры.

1.3. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины.

1.4. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

1.5. Основные сведения о спортивной квалификации.

1.6. Спортивные разряды и звания.

- 1.7. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.
- 1.8. Юношеские разряды по керлингу.
2. Состояние и развитие керлинга в России
 - 2.1. История развития керлинга в мире и в нашей стране.
 - 2.2. Достижения керлингистов России на мировой арене.
 - 2.3. Количество обучающихся в России и в мире.
 - 2.4. Спортивные сооружения для занятий керлингом и их состояние.
 - 2.5. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд керлингистов на соревнованиях.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
 - 3.1. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности.
 - 3.2. Спортивно-этическое воспитание.
 - 3.3. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
 - 3.4. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений.
 - 3.5. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
 - 3.6. Общая и специальная психологическая подготовка.
 - 3.7. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.
 - 3.8. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.
 - 3.9. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.
 - 3.10. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.
4. Влияние физических упражнений на организм обучающегося.
 - 4.1. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные причины утомления.
 - 4.2. Восстановительные мероприятия в спорте.
 - 4.3. Проведение восстановительных мероприятий в спорте (после напряженных тренировочных нагрузок).
 - 4.4. Критерии готовности к повторной работе.
 - 4.5. Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж. Бани. Основные виды спортивного массажа.
5. Гигиенические требования к занимающимся керлингом.
 - 5.1. Понятие о гигиене и санитарии.
 - 5.2. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.
 - 5.3. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.
 - 5.4. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе.
 - 5.5. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию занимающихся керлингом.
 - 5.6. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.
 - 5.7. Пищевые отравления и их профилактика.
 - 5.8. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.
 - 5.9. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
 - 5.10. Правильный режим дня для обучающегося. Значение сна в режиме обучающегося. Режим дня во время соревнований
 - 5.11. Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
6. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

6.1. Простудные заболевания у обучающихся. Причины и профилактика. Закаливание организма . Виды закаливания.

6.2. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятии спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

6.3. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

6.4. Травматизм в процессе занятий керлингом, оказание первой помощи при несчастном случае. Профилактика спортивного травматизма.

6.5. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

6.6. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

6.7. Факторы риска при занятии керлингом.

В каждом виде спорта есть свои риски травматизма. Угроза возникновения рисков есть всегда. Определение специфических факторов рисков в отдельных видах спорта является основополагающим моментом в разработке конкретных мер профилактики травматизма. К основным специфическим факторам рисков, характерных для всех видов спорта, относятся:

- несоответствие спортивной техники возможностям спортсмена;
- недостаточность ранней специальной физической подготовки;
- погрешности в разминке;
- несоответствие обуви и одежды спортсмена условиям тренировок и соревнований; дефекты в использовании индивидуальных средств защиты;
- изготовление и наличие спортивного инвентаря без учета обеспечения безопасности;
- несовершенство правил соревнований и необъективное судейство;
- неподготовленность мест проведения тренировок и соревнований;
- особенности психоэмоциональных проявлений;
- нарушение дисциплины;
- несоблюдение правил самоконтроля.

6.8. Инструктаж по технике безопасности, обеспечивающий различные виды деятельности обучающихся:

- при проведении занятий по спортивным и подвижным играм;
- при проведении соревнований при проведении массовых мероприятий;
- при проведении занятий на спортивной площадке;
- при перевозке обучающихся автомобильным транспортом;
- при перевозке обучающихся общественным транспортом;
- по безопасному проведению обучающихся на объекты железнодорожного транспорта;
- при занятиях в спортивном зале;
- при проведении учебно-тренировочных сборов;
- для тренеров-преподавателей и обучающихся по проведению пешеходных экскурсий в городе;
- для обучающихся при занятиях плаванием.

7. Общая характеристика спортивной тренировки

7.1. Понятие о процессе спортивной подготовки.

- 7.2. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
- 7.3. Формы организации спортивной тренировки.
- 7.4. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
- 7.5. Единство общей и специальной выносливости.
- 7.6. Понятие о тренировочной нагрузке.
- 7.7. Основные средства спортивной тренировки.
- 7.8. Методы спортивной тренировки.
- 7.9. Значение тренировочных и контрольных мероприятий.
- 7.10. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке.
- 7.11. Использование технических средств и тренажерных устройств.
- 7.12. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
- 7.13. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки.
- 7.14. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и технике движений.
- 8. Планирование и контроль спортивной подготовки
 - 8.1. Сущность и назначение планирования, его виды.
 - 8.2. Контроль уровня подготовленности. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения.
 - 8.3. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за обучающегося, как основа достижений в спорте.
 - 8.4. Измерение и тестирование в процессе спортивной тренировки и в период восстановления. Частота пульса (пульсовая кривая), дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятия спортом.
 - 8.5. Уровень физического развития. Показатели развития.
- 9. Основы техники игры и техническая подготовка
 - 9.1. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
 - 9.2. Средства и методы технической подготовки.
 - 9.3. Классификации приемов техники игры.
 - 9.4. Методические приемы и средства обучения технике игры.
 - 9.5. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность.
- 10. Физические способности и физическая подготовка
 - 10.1. Физические качества.
 - 10.2. Сила. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей.
 - 10.3. Понятие быстроты, формы её проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции (облегчение условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями).
 - 10.4. Гибкость и её развитие.
 - 10.5. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движения. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.
 - 10.6. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости в процессе многолетней подготовки.

11. Спортивные соревнования

11.1 Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

11.2. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

11.3. Спортивные соревнования, как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

11.4. Положение о проведении соревнований по керлингу на Чемпионате России, города, школы.

3.2 Методические рекомендации по реализации программной области «Общая и специальная физическая подготовка»

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

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

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

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

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

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

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

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться физической подготовке.

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

Наиболее благоприятным возрастом для обучения движениям (образование и закрепление динамических стереотипов) является период полового созревания, поэтому очень важно, чтобы именно в этом возрасте был освоен общий объем двигательных навыков. Развитие силы в различных возрастах протекает неравномерно. До 11-12 лет (группы начальной подготовки) упражнения силовой направленности выполняются главным образом с целью содействия гармоническому развитию организма, образованию «мышечного корсета», укреплению мышц, которые в обычных условиях развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы

туловища, мышцы, участвующие в отведении верхних конечностей, а также группы мышц-сгибателей). В этом возрасте нельзя включать в занятия упражнения, связанные с максимальными и продолжительными мышечными напряжениями (предельная величина отягощений не должна превышать $1/3-1/2$ веса собственного тела).

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

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

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

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

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

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег с не высокой скоростью передвижения в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции; повторный бег на коротких отрезках (30-40-50 метров) с короткими (15-30 секунд) интервалами отдыха, подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 секунд, пауза отдыха 1,5- 2,5 минуты, число повторений 4-5, число серий 1-3).

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

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка должна обеспечить разностороннее физическое развитие, развитие основных двигательных качеств - быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости; улучшение координационных способностей, расширение объема двигательных навыков, повышение общей работоспособности организма, создание прочной базы для высокого спортивного мастерства.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться общей физической подготовке. Элементы общей физической подготовки должны иметь место во всех практических занятиях. При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие как на отдельные мышцы групп, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для брюшного пресса, менять исходные положения и т.д.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности спортсменов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений). В процессе многолетней тренировки удельный вес средств общей физической подготовки уменьшается, а специальной физической подготовки увеличивается.

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

Оценивая конкретные результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст, устранять недостатки с помощью индивидуальных занятий.

Общая физическая подготовка для групп базового уровня

Упражнения для развития силы: приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3, 1/2 собственного веса тела (при этом не допускаются повторения до отказа). Броски, толкание набивных мячей до 1 кг. От груди, из-за головы, сбоку, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направлениям. Ускорения, игры и эстафеты с применением беговых упражнений. Упражнения на расслабление.

Упражнения на развитие выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 120-140 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Переменный бег. Легкоатлетические кроссы 3-5км. Серийный, интенсивный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 2-4 мин. (работа 5-7сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде.

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

Упражнения для развития подвижности суставов: маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полушпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки.

Специальная физическая подготовка для групп углубленного уровня.

Упражнения для развития силы (взрывной). По программе групп начальной подготовки 2-го года обучения, дополнительно упражнения с небольшими отягощениями. Вес набивных мячей увеличивается до 3 кг. Беговые упражнения с отягощением. Имитация бросков «Камней» (для керлинга) с применением резиновых амортизаторов, эспандеров и т.п.

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

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

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

Упражнения для развития гибкости. Количество повторений рекомендуется увеличить.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития ловкости. Упражнения с широким использованием отягощений малого веса.

Существенное значение в подготовке керлингистов играет техническая и тактическая подготовка. Для развития специальной физической подготовки для всех возрастных категорий применяются специальные упражнения с секундомером: отмерение заданного интервала времени (многократные повторения) для развития специального «чувства времени».

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

3.3 Методические рекомендации по реализации предметной области «Избранный вид спорта»

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических и технических упражнений различной интенсивности.

Техническая подготовка для групп базового уровня.

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

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

1. Выезд из колодок («щетка» сбоку) - совершенствование.
2. Выезд из колодок без щетки.
3. Имитация выпуска камня.
4. Выезд из колодок без камня с сохранением заданного направления (совершенствование).
5. Изучение нескольких способов выезда с определением оптимального для каждого игрока (с подъемом камня, без подъема).
6. Безошибочное вращение камня, самостоятельное определение вращения.

7 Свободное перемещение на льду в любых направлениях, скользя на одной ноге, толкаясь другой.

8 Умение использовать секундомер при выпуске камня.

9 Обработка бросков камня с заданным вращением.

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

11 Выполнение эффективного свиппинга.

Умение самостоятельно определить скорость и «свалы» льда.

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

2. Умение правильно задать упражнение постановки щетки, правильно выбрать задание.

3. Уметь определить силу и скорость выпуска перемещения.

4. Умение самостоятельно подготовить игровую площадку.

5. Знание правил игры в керлинг и выполнение их.

Техническая подготовка для тренировочных групп углубленного уровня.

Выполнение всех вышеперечисленных игровых позиций с большой точностью.

1. Уметь самостоятельно выбирать направление выезда и вращения камня.

2. Умение изменять упражнения в зависимости от состояния льда.

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

4. Эффективный свиппинг с определением стороны камня.

5. Слаженные действия всех игроков команды.

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

7. Дальнейшее углубленное изучение тактических задач.

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

Весь набор упражнений должен регламентироваться по объёму в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, этапа подготовки, а также мезоциклов в годовом плане подготовке. Набор тех или иных технических упражнений должен иметь вариативность при планировании тренировочного процесса для возможности корректировки технических “ пробелов” у спортсмена или группы спортсменов.

3.4 Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач обучения является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на базовом уровне и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи

рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований и механики судейства, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Необходимо посещение и участие в судейских семинарах проводимых спортивными федерациями в городе и области. Сдача тестов по теоретической и физической подготовке спортивного арбитра. Знание механики двойного и тройного судейства. Знание работы секретариата.

Во время обучения на углубленном уровне подготовки необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

3.5 Самостоятельной работа

Самостоятельная работа - это действия обучающегося в определенных условиях, которые предусматривают отсутствие непосредственного руководства и помощи со стороны тренера, для того, чтобы получить знания, умения и навыки соответствующие заданной цели.

Самостоятельность в получении знаний предусматривает овладение сложными умениями и навыками видеть смысл и цель работы, организацию собственного самообразования, умение по-новому подходить к вопросам, которые разрешаются, познавательную, умственную и физическую активность, способность к творчеству. То есть, при самостоятельной работе обучающийся сам определяет цель деятельности, предмет деятельности и средства деятельности.

Самостоятельная работа, выступая специфическим педагогическим средством организации и управления самостоятельной деятельностью обучающегося, имеет двойную природу. С одной стороны, она появляется как тренировочное задание, то есть объект деятельности ученика, предложенный тренером, из другого - формой проявления определенного способа деятельности по выполнению соответствующего задания.

Развитие самостоятельности обучающихся - это цель деятельности как тренеров так и обучающихся, потому тренер должен создать условия для побуждения ученика к самостоятельной работе, такой режим самостоятельной деятельности, какой бы дал возможность реализовать главную цель - развитие личности обучающегося, ее творческого потенциала. Наибольшую актуальность приобретает такая организация самостоятельной работы, при которой каждый обучающийся работал бы на полную силу своих возможностей.

Кроме того, появляется познавательный интерес, укрепляются умения, например, умение планировать работу, распределять время и внимание, оценивать результаты своей работы.

Принимая во внимание, что программный материал в своей структуре содержит самостоятельную работу, во время отпуска тренера-преподавателя, она планируется на 6 недель по индивидуальному плану тренера. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки, а также технических приемов, ранее изученных во время учебно-тренировочного процесса. Рост этих показателей отмечается в ведомости итогов самостоятельной работы.

3.6 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки обучающихся. На базовом уровне многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности.

Задачи психологической подготовки сводятся к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств.
2. Воспитание волевых качеств - целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности.
3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
4. Адаптация к условиям соревнований.
5. Настрой на игру и методика руководства командой в игре.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфичны для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической, интегральной и теоретической подготовки. Основные из них:

- специальные знания в области психологии, техники и тактики керлинга, методики спортивной тренировки;
- личный пример тренера, убеждение, поощрения, наказания;
- упражнения повышенной трудности в процессе физической, технической, тактической, интегральной подготовки;
- участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведения игр.

Психологическая подготовка обучающихся состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка	Психологическая подготовка к соревнованиям
<ul style="list-style-type: none"> • формирование личности обучающегося и межличностных отношений; • развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств 	<p>В течение всего года</p> <p>Формирование:</p> <ul style="list-style-type: none"> • высокого уровня соревновательной мотивации, соревновательных черт характера; • предсоревновательной и соревновательной эмоциональной устойчивости; • способности к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке <p>На конкретных соревнованиях:</p> <p>формирование специальной (предсоревновательной) психической боевой готовности к выступлению (уверенность в своих силах, стремление к победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения, устойчивость к влиянию внутренних и внешних помех, способность произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умение немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы)</p>

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Распределение объектов психолого-педагогических воздействий (ППВ)

Подготовительный период подготовки	Средства и методы ППВ, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией
------------------------------------	---

	межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности
Соревновательный период подготовки	Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям
Переходный период	Средства и методы нервно-психического восстановления организма

3.7 Восстановительные мероприятия

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей .

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальное психологическое воздействие, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет квалифицированные психологи.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна.

Базовый уровень (до 2 лет обучения) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Базовый уровень (свыше 2 лет обучения) – основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном

тренировочном занятии, так и на этапах годовичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для БУ 1-го и 2-го годов обучения.

Также используются психологические и медико-биологические средства восстановления.

Восстановительные мероприятия проводятся на всех этапах обучения, но как отдельный вид подготовки в учебном плане не отражен.

3.8 Требования по выполнению техники безопасности

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить ледовую площадку, предусматривать и устранять возможности получения травмы на ледовой площадке;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать обучающихся;
- организовывать учебно-тренировочные занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж с обучающимися по технике безопасности;
- вести журнал учёта инструктажа;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (на специализированной ледовой площадке, в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие обучающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

3.9 Медицинское обследование

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям керлингом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками - врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на базовом уровне подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям. В общем углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и

функционального состояния обучающихся, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

4. План воспитательной и профориентационной работы.

Цель: Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда. Организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.

Задачи:

- оказывать профориентационную поддержку обучающимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

- расширить возможности социализации обучающихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и профессионального образования, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

- продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психолого-педагогического сопровождения профессионального выбора;

- совершенствовать организацию деятельности с родителями и обучающимися по профориентационной работе;

- выработать гибкую систему сетевого взаимодействия и сотрудничества с образовательными учреждениями города;

Основными направлениями воспитательной работы среди учащихся в рамках направления «Физическая культура и спорт» являются:

- формирование психологической готовности к совершению осознанного профессионального выбора;

- ознакомление с основными принципами выбора профессии, планирования карьеры;

- создание комфортных социально-психологических условий и социокультурной воспитывающей среды, способствующей формированию общекультурных и профессиональных компетенций обучающихся;

- знакомство с особенностями современного рынка труда;

- оказание помощи в самовоспитании, самореализации, освоении широкого социального и профессионального опыта;

- пропаганда физической культуры и здорового образа жизни;

- воспитание патриотической направленности среди обучающихся.

Таблица 13

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
I. ИНФОРМАЦИОННО-АНАЛИТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ			

1.	Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп УУ-4	сентябрь	Зам. директора УВР Тренеры-преподаватели
2.	Проведение социологического опроса выпускников МБОУ «Школа-интернат спортивного профиля г. Челябинска» с целью выявления профессиональных намерений и их реализации	2 раза в год Сентябрь, март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3.	Выявление обучающихся на углубленном уровне 1и 2года обучения , не определившихся с выбором профессии	март	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4.	Анализ работы по реализации программы	май	Администрация
5.	Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями	март-апрель	Администрация
II. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА			
1.	Подготовка плана работы по профориентации на учебный год	Май-июнь	Администрация
2.	Организация взаимодействия (в том числе и сетевое взаимодействие) структурного подразделения с заинтересованными организациями(УралГУФК, ЮурГГПУ)	Май	Инструктор-методист
3	Создание информационного стенда с информацией: потребности рынка труда; профессиограмма тренера-преподавателя (описание профессии); - справочники о профильных учебных заведениях (ССУЗы, ВУЗы); - методические материалы по вопросам профориентации для педагогических работников	В течение года	Зам. директора УВР Инструктор-методист
4	Проведение для обучающихся на углубленном уровне дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течение года	Тренеры-преподаватели

5	Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия - тренер»	регулярно	Инструктор-методист
6	Обеспечение ОУ документацией и методическими материалами по профориентации	регулярно	Инструктор-методист
7	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделения	Регулярно, в соответствии с учебным планом	Тренеры-преподаватели
8	Разработка опросных листов для проведения анкетных опросов детей и их родителей	октябрь	Инструктор-методист
III. РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМИ КАДРАМИ			
1.	Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	апрель	Заместитель директора по УВР
2.	Предусмотреть в планах работы рассмотрение вопросов методики профориентационной работы, обмен опытом ее проведения		Заместитель директора по УВР
3.	Проведение совещаний при директоре с условной темой «Состояние профориентационной работы с обучающимися»	1 раз в квартал	Директор
4.	«Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы	1 раз в четверть	Зам. директора по ВР
IV. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ			
1.	Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики	По графику проведения	Тренеры-преподаватели
2.	Индивидуальные консультации для родителей по вопросам профориентации	Постоянно	Тренеры-преподаватели
3.	Проведение анкетирования родителей с целью выявления их отношения к профессии тренера-	Ежегодно	Инструктор-методист Тренеры-

	преподавателя		преподаватели
4.	Обобщение и пропаганда лучшего опыта воспитания в семье по подготовке детей к сознательному выбору профессии	1 раз в год	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
V. РАБОТА С ОБУЧАЮЩИМИСЯ			
1	Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	Согласно учебного плана	Тренеры-преподаватели
2	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися учащимися, в первую очередь «группы риска»	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
3	Организация посещения обучающимися профильных учебных заведений в Днях открытых дверей учебных заведений	регулярно	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
4	Мониторинг профнамерений обучающихся	Сентябрь-октябрь	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
5	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
6	Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью	Ежегодно февраль	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели
7	Проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;	В течение года	Инструктор-методист Тренеры-преподаватели

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

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

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность,

доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпение, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне её.

Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в керлинге (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

5. Система контроля и зачётные требования

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- определения объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится в середине и конце учебного года и предполагает сдачу контрольно-переводных нормативов. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и

методиста, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом.

Итоговая аттестация предполагает проведение нормативов по окончании обучения, которые составлены с учётом освоения каждой предметной области дополнительной предпрофессиональной программы по керлингу.

Контрольно-переводные нормативы при переходе на углубленный уровень, а также входные нормативы для зачисления в группы базового уровня составлены в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта керлинг (Приказ от 30 августа 2013 года N 698).

Таблица 14

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов базового и углубленного уровня подготовки

№ п/п	Контрольные упражнения	8*	9-10		11-12		13-15		16-17	
		м/ж	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
1.	Бег 60 метров(сек)		12	12,9	11	11,4	10,0	10,9	9,0	10,4
2.	Бег 1000 метров (мин)	7,10	6,30	6,50	5,30	6,0	4,50	5,15	4,20	5,40
3.	Подтягивание из виса на перекладине		2		3		4		7	
4.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	6		7		8		11		13
5.	Отжимание		9	5	12	7	13	7	20	9
6.	Прыжок в длину с места (см)		130	120	150	135	170	150	195	160
7.	Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	каса ние пол а	каса ние пол а	кас ан ие пол а	кас ан ие пол а	кас ан ие пол а	ка са ние пол а	кас ан ие пол а	+6	+7
8.	Тестирование теоретических знаний									

* входные нормативы для зачисления обучающихся на базовый уровень подготовки

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

Тестирование теоретических знаний для групп базового уровня

1. Основные элементы и размеры разметки
2. Количество фаз в технике выкатывания. Пояснить каждую фазу.
3. Количественный состав команды и функции каждого ампула в команде

Броски выполняются командой, каждым игроком поочередно. В случае, если в группе числится часть команды или менее 4х (для микст даблс – 2х) человек нормативы сдаются индивидуально. Нормативы сдаются в соревновательных, либо приближенных к соревновательным условиям.

Таблица 16

Нормативы технико-тактической подготовки для перевода (зачисления) в группы углубленного уровня

№ п/ п	Контрольные нормативы	Показатели					
		УУ					
		1 год		2 год		3 год	
Техническая подготовка		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушк и
1	Выполнение бросков «дро»	6 из 10	6 из 10	7 из 10	7 из 10	7 из 10	7 из 10
2	Выполнение бросков «пил»	6 из 10	6 из 10	7 из 10	7 из 10	7 из 10	7 из 10
3	Выполнение бросков «сильный тейк»	6 из 10	6 из 10	7 из 10	7 из 10	7 из 10	7 из 10
4	Выполнение бросков «средний тейк»	6 из 10	6 из 10	7 из 10	7 из 10	7 из 10	7 из 10
5	Выполнение бросков «слабый тейк»	6 из 10	6 из 10	7 из 10	7 из 10	7 из 10	7 из 10
6	Выполнение разводки гарда (для лида в команде)	1 из 3	1 из 3	1 из 3	1 из 3	1 из 3	1 из 3
7	Выполнение броска «дро» в 4 фута (для 4го номера в команде)	1 из 3	1 из 3	1 из 3	1 из 3	1 из 3	1 из 3

Броски выполняются командой, каждым игроком поочередно. В случае, если в группе числится часть команды или менее 4х (для микст даблс – 2х) человек нормативы сдаются индивидуально. Нормативы сдаются в соревновательных, либо приближенных к соревновательным условиям.

6. Материально-техническое обеспечение программы

Специализированная ледовая площадка, колодки, камни для керлинга, щетки, слайдеры или специализированная обувь, наколенники, специализированная лейка, ледорезная машина.

7. Перечень информационного обеспечения

Литература

1. Единая Всероссийская спортивная классификация. – М.: Советский спорт, 2013. – 20 с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов / Ю.Д. Железняк. – М.: ИЦ Академия, 2004. – 520 с.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин [и д.р.] – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.
4. Задворнов, К. Ю. Требования к индивидуальной подготовленности спортсменов в керлинге: лекция. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997. - 57 с.
5. Задворнов, К.Ю. Керлинг : стратегия и тактика игры : лекция / К.Ю. Задворнов ; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. : [б.и.], 1996. – 32 с.
6. Задворнов, К.Ю. Совершенствование способности к оперативному тактическому планированию у квалифицированных спортсменов в кёрлинге // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. - 2012. - N 12. - С. 66-70.
7. Грошев В.А. Проектирование оздоровительно-спортивной технологии занятий студентов кёрлингом в физическом воспитании в ВУЗе//Монография. – 2014.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
7. Федерация кёрлинга России (<http://www.curling.ru/>)
8. Всемирная федерация кёрлинга (<https://www.worldcurling.org/>)