

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Керлинг» (далее по тексту ПРОГРАММА) реализуется в секторе дополнительного образования Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 2. ПРОГРАММА имеет физкультурно-спортивную направленность, углубленный уровень освоения.

В связи с ежегодными изменениями в правилах соревнований по керлингу, в ведении появлением новых олимпийских дисциплин по керлингу, а также требованиями современного инвентаря, технико-тактическая подготовка спортсменов керлингистов, так же нуждается в совершенствовании. В связи с этим программа подготовки керлингистов на всех этапах включает в себя:

- Теоретическую подготовку
- Общую физическую подготовку
- Специальную физическую подготовку
- Ледовую специальную подготовку
- Игровую практику
- Выступления, соревнования
- Контрольные и итоговые занятия. Сдачу контрольных нормативов.

Актуальность Занятия керлингом отвечают потребностям современных детей и их родителей. Программа создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу.

Новизна программы

Программа предназначена для гармоничного физического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством занятий керлингом. Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую и соревновательную деятельности, а также средства и методы подготовки, систему контроля нормативов и качества выполнения упражнений. Данная программа по керлингу разработана с учетом современных технологий, которые отражаются в принципах (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах контроля и управления процессом, и в имеющихся в наличии средствах.

Кёрлинг — командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды «камни» в сторону размеченной на льду мишени «дома». В каждой команде по четыре игрока.

Адресность Программа адресована детям и подросткам 11-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и физическим нагрузкам (наличие медицинской справки о состоянии здоровья) с обязательным учётом их интересов, склонностей и способностей. В группы набираются все желающие, с последующей диагностикой первоначальных навыков.

Цель программы: совершенствование умений и навыков необходимых для участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня для выполнения спортивного разряда не ниже второго взрослого.

Задачи

Обучающие

- Сформировать теоретические знания о виде спорта «керлинг»;
- Обучить практическим навыкам необходимым для участия в городских и всероссийских соревнованиях по керлингу.

Развивающие

- Развить привычки здорового образа жизни и улучшить работы всех систем организма;

- Развить физические способности: общая выносливость, скорость, силовые и координационные способности;

Воспитательные

- Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями;
- Воспитание дисциплинированности, чувства коллективизма, умение работать в команде;

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

Набор детей в группы обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Группы формируются с учетом возраста и уровня подготовленности учащихся по результатам тестирования (пробного занятия).

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании комплексной оценки подготовки учащихся: теоретических знаний, ОФП, СФП, обязательных элементов керлинга, регламентированных нормативными требованиями Программы. В случае невыполнения этих требований (обязательные элементы керлинга) учащиеся остаются в группе, но не участвуют в соревнованиях. В каждую из групп продолжающих обучение при наличии свободных мест возможен дополнительный приём детей, при соответствующей требованиям данного этапа обучения физической подготовке кандидатов.

Формы и режим занятий

1 год обучения: 13-18 лет- 3 занятия в неделю по 2 часа,

2 год обучения: 13-18 лет- 3 занятия в неделю по 2 часа,

3 год обучения: 15-18 лет- 3 занятия в неделю по 2 часа,

4 год обучения: 15-18 лет- 3 занятия в неделю по 2 часа,

Максимальный состав группы не должен превышать 20 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности.

Материально-техническое обеспечение программы

Специализированная ледовая площадка, колодки (металлические изделия впаянные в лед), камни для керлинга, щетки, слайдеры или специализированная обувь, наколенники, специализированная лейка, ледорезная машина.

Особенности реализации программы

Программа рассчитана на курс обучения сроком 4 года. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающихся. Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков. Повторение наименований тематических разделов первого, второго и третьего года обучения обусловлено техническим совершенствованием изучаемых элементов.

Планируемые результаты.

В результате успешного освоения программного содержания у обучающихся будут сформированы:

Предметные результаты

- теоретические и практические знания, а также физические навыки, необходимые для участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня, выполнение спортивного разряда не ниже второго взрослого.

- совершенствование технико-тактических знаний, умений, навыков .

Метапредметные результаты

- навыки работы в команде
- коммуникативные навыки

Личностные результаты

- устойчивый интерес к физической культуре и спорту
- дисциплинированность и концентрация внимания

Основными формами подведения итогов являются контрольные испытания (тестирование), выступление в соревнованиях.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	0	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	35	0	35	Выполнение контрольных заданий
3	Специальная физическая подготовка	50	4	46	Технический зачёт
4	Ледовая специальная подготовка	44	4	40	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Игровая практика	70	0	70	Контрольный показ
6	Выступления, соревнования	8	0	8	Наблюдение
7	Контрольные и итоговые занятия. Сдача контрольных нормативов	4	1	3	Устный опрос и технический зачёт
	ИТОГО	216	14	202	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	0	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	35	0	35	Выполнение контрольных заданий
3	Специальная физическая подготовка	50	4	46	Технический зачёт
4	Ледовая специальная подготовка	44	4	40	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Игровая практика	68	0	68	Контрольный показ
6	Выступления, соревнования	10	0	10	Наблюдение
7	Контрольные и итоговые занятия. Сдача контрольных нормативов	4	1	3	Устный опрос и технический зачёт
	ИТОГО	216	14	202	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	0	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	35	0	35	Выполнение контрольных заданий
3	Специальная физическая подготовка	50	4	46	Технический зачёт
4	Ледовая специальная подготовка	44	4	40	Наблюдение, выполнение упражнений

5	Игровая практика	66	0	66	Контрольный показ
6	Выступления, соревнования	12	0	12	Наблюдение
7	Контрольные и итоговые занятия. Сдача контрольных нормативов	4	1	3	Устный опрос и технический зачёт
	Итого	216	14	202	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	0	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	35	0	35	Выполнение контрольных заданий
3	Специальная физическая подготовка	50	4	46	Технический зачёт
4	Ледовая специальная подготовка	44	4	40	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Игровая практика	64	0	64	Контрольный показ
6	Выступления, соревнования	14	0	14	Наблюдение
7	Контрольные и итоговые занятия. Сдача контрольных нормативов	4	1	3	Устный опрос и технический зачёт
		216	14	202	