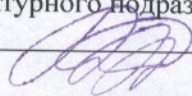


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ЮНЫХ»

ПРИНЯТО

Протокол № 4 от «23» мая 2018 г.  
малого педагогического совета  
СДЮСШ ОР № 2  
руководитель структурного подразделения  
М.А. Абрамчук \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДЕНО

Протокол № 76-64 от «18» 08 2018г.  
Генеральный директор  
БНОУ «СПБ ГДТЮ»



М.Р. Катунова \_\_\_\_\_

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Начальная подготовка по керлингу»**

**Возраст учащихся – 11-18 лет  
Срок реализации: 3 года**

**Разработчики-**  
Космина Елена Алексеевна,  
Ильиных Екатерина Викторовна  
педагоги дополнительного образования,  
Трушина Наталия Алексеевна  
старший инструктор-методист

**ОДОБРЕНО**

Протокол Методического совета  
№ 8 от «14» 08 2018 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Начальная подготовка по керлингу» (далее по тексту ПРОГРАММА) реализуется в секторе дополнительного образования Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 2.

ПРОГРАММА имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень освоения.

**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 кёрлингом. 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 кёрлингу 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**

воспитание навыков здорового образа жизни средствами физической культуры

### **Задачи**

#### **Обучающие**

- Сформировать теоретические знания о виде спорта «керлинг»;
- Обучить практическим навыкам необходимым для занятий керлингом;

#### **Развивающие**

- Развить привычки здорового образа жизни и улучшить работу 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: 11-14 лет- 2 занятия в неделю по 2 часа,

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

3 год обучения: 15-18 лет- 2 занятия в неделю по 3 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 3 год. 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 занятий керлингом;

- развитие гибкости, выносливости, силы, скорости, координации движений;

### Метапредметные результаты

- дисциплинированность и концентрация внимания

- навыки взаимодействия с участниками команды

Личностные результаты

- устойчивый интерес к физической культуре и спорту

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	25	0	25	Выполнение контрольных заданий
3	Специальная физическая подготовка	36	6	30	Технический зачёт
4	Ледовая специальная подготовка	30	5	25	Наблюдение, выполнение упражнений
5	Игровая практика	40	0	40	Контрольный показ
6	Выступления, соревнования	4	0	4	Наблюдение
7	Контрольные и итоговые занятия. Сдача контрольных нормативов	4	1	3	Устный опрос и технический зачёт
<b>ИТОГО часов:</b>		<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>	

## 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	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
<b>ИТОГО часов:</b>		<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	

### 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	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
	<b>ИТОГО часов:</b>	<b>216</b>	<b>14</b>	<b>202</b>	