

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

ПРИНЯТА

Малым педагогическим советом  
Специализированной детско-юношеской  
спортивной школы олимпийского резерва № 2  
(протокол от 14.04.2023 № 2)

УТВЕРЖДАЮ

(приказ № 1236-ОД от 04.05 2023 г)

Генеральный директор

М.Р. Катунова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Кёрлинг»**

**Возраст учащихся – 11-18 лет**

**Срок реализации: 4 года**

**Уровень освоения: углубленный**

**Разработчик-  
Ильиных Екатерина Викторовна  
Педагог дополнительного образования**

ОДОБРЕНА

Методическим советом  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»

(протокол от 04.05.23 № 8)

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Кёрлинг» (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, с 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.

**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.

**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.

### ***Объем и срок освоения программы***

Программа рассчитана на 4 года обучения, общий объем 864 часа (216 часов на каждом году обучения)

**Цель программы:** освоение и совершенствование умений и навыков необходимых для участия в соревнованиях городского и всероссийского уровня, для выполнения спортивного разряда не ниже третьего юношеского.

### **Задачи**

#### **Обучающие**

- Сформировать теоретические знания о виде спорта «кёрлинг»;

- Обучить практическим навыкам необходимым для участия в городских и всероссийских соревнованиях по кёрлингу.

### **Развивающие**

- Развить привычки здорового образа жизни и улучшить работы всех систем организма;
- Развить физические способности: общая выносливость, скорость, силовые и координационные способности;

### **Воспитательные**

- Воспитать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;
- Воспитать дисциплинированность, чувство коллективизма, умение работать в команде;

### ***Планируемые результаты.***

В результате успешного освоения программного содержания у обучающихся будут сформированы:

#### *Предметные результаты*

##### *- владение теоретическими знаниями, специальной терминологией*

- 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.

### **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*

Программа или ее часть реализуется в очной форме или в формате внеаудиторной (самостоятельной работы). Возможна реализация программы или ее части с применением очного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1 год обучения: 11-18 лет- 2 занятия в неделю по 3 часа,

2 год обучения: 12-18 лет- 2 занятия в неделю по 3 часа,

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

4 год обучения: 14-18 лет- 2 занятия в неделю по 3 часа,

Максимальный состав группы не должен превышать 16 человек с учетом соблюдения правил техники безопасности.

### *Материально-техническое обеспечение программы*

Специализированная ледовая площадка, колодки (металлические изделия впаянные в лед), камни для кёрлинга, 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.