


Департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта Администрации
города Омска

Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Специализированная детско-юношеская спортивная авторская
школа олимпийского резерва А.В.Кожевникова»

Рассмотрена: на заседании
педагогического совета
Протокол № 7
от «22» мая 2015г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор БУ ДО города Омска
«СДЮСАШОР А.В. Кожевникова»
Д.А. Бернатовичюс
Приказ №85
от «02» июня 2015г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
с элементами кёрлинга**

Срок реализации 10 лет

Рецензенты:
Заведующий кафедрой
ТиМ футбола и хоккея
к.п.н, доцент

 В.А.Блинов

Президент РОО
«Федерации кёрлинга Омской области»
А.В. Фельдман

Авторы-составители:
директор- Бернатовичюс Д.А.
инструктор-методист: Никитина С.В.
тренер-преподаватель:Голоктионова Е.А
тренер-преподаватель:Фельдман О.Г.

Омск 2015

Программу разработали
работники БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова»:

Бернатовичюс Д.А. – директор, МСМК, доцент кафедры ТиМ футбола, хоккея;

Никитина С.В. – инструктор-методист;

Голоктионова Е.А. – тренер-преподаватель по кёрлингу;

Фельдман О.Г. – тренер-преподаватель по кёрлингу.

1. Пояснительная записка	4
2. Нормативная часть.	6
2.1. Условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на следующие и этапы обучения.	7
2.2. Учебный план спортивной школы.	8
3. Методическая часть.	12
4. Система контроля	
4.1. Внутришкольный контроль (нормативы общей физической и специальной физической подготовки).	15
4.2. Врачебный контроль.	17
4.3. Воспитательная работа	17
5. Перечень спортивных мероприятий.	18
6. Учебно-тренировочные мероприятия	19
7. Перечень информационного обеспечения.	20

1. Пояснительная записка

Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска «Специализированная детско-юношеская спортивная авторская школа олимпийского резерва А.В. Кожевникова» (далее-БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова»)- учреждение физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности, предназначение которого – развитие мотивации личности к познанию и творчеству, реализация дополнительных программ и услуг в интересах личности, общества, государства.

В БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» созданы условия для приобретения детьми жизненно важных знаний и умений, развития интересов, раскрытия и развития природного потенциала, формирования у детей социального опыта, воспитания у них трудовых качеств. Предоставлена возможность улучшить свои достижения через учебно-тренировочные занятия и участие в соревнованиях.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее-программа) по керлингу для БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

-Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273);

-Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (от 04.12.2007 № 329-ФЗ);

-Приказа Минобрнауки Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 29.08.2013 г. № 1008);

-Приказа Минспорта России «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (от 12.09.2013 г. № 730);

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (от 27.12.2013г. № 1125, зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный № 31522);

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта кёрлинг» (от 30.08.2013г. № 698);

-Постановления главного государственного санитарного врача от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

-Устава БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А. В. Кожевникова»;

-Методические рекомендации по спортивной подготовке в Российской Федерации» (от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554).

Программа предназначена для подготовки спортсменов по керлингу на спортивно-оздоровительном этапе. В настоящей программе конкретизированы и внесены разработанные контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

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 — четыре игрока. В 1998 году кёрлинг был признан олимпийским видом спорта.

Игровое поле и инвентарь. Площадка для кёрлинга представляет собой прямоугольное поле. Его длина может варьироваться от 44,5 м до 45,72 м, а ширина от 4,42 м до 5 м. Мишень, называемая «домом», имеет диаметр 3,66 м. Расстояние между центрами двух мишеней нанесенных на игровую поверхность 34,75 м. Камень весом 19,96 кг изготавливается из определенного вида гранита, добываемого на острове Эйлса-Крейг в Шотландии. Он имеет цилиндрическую форму (с некоторым переходом в тор) и кольцеобразную скользящую поверхность. Сверху у камня имеется ручка. Температура льда — около -5°C .

Каждый из игроков вооружён специальной щёткой, которой он может натирать лёд перед движущимся камнем.

Бросающий игрок надевает на обувь тефлоновый слайдер, обеспечивающий хорошее скольжение. Для предотвращения травм используются наколенники.

Правила игры. В игре участвуют две команды по четыре человека: Скип, вице-скип, первый и второй. Игра состоит из 10 независимых периодов, так называемых «эндов» (end).

В течение одного энда команды по очереди выпускают по 8 камней. При розыгрыше камня игрок отталкивается от стартовой колодки и разгоняет по льду камень. При этом он пытается либо добиться остановки камня в определённом месте, либо выбить из зачётной зоны камни противников, в зависимости от текущей тактической цели. Другие игроки команды могут с помощью специальных щёток тереть лёд перед камнем, тем самым слегка подправляя его движение. Такие манипуляции щёткой называются свипованием (от англ. to sweep — мести, подметать).

После того, как разыграны все 16 камней, производится подсчёт очков в энде. Учитываются только те камни, которые находятся внутри дома. Команда, чей камень оказался ближе всего к центру, считается выигравшей энд. Она получает по одному очку за каждый камень, оказавшийся ближе к центру, чем ближайший к центру камень противника.

В первом энде порядок команд определяется жеребьёвкой, во всех последующих право последнего броска предоставляется проигравшей предыдущий энд команде. Если же в финальной позиции ни у кого не оказалось камней в доме, энд заканчивается нулевой ничьей, и право последнего броска остаётся у той же команды. Поэтому часто выгодно «пробросить» последний камень (то есть пустить в аут, сознательно сделать нерезультативный бросок), вместо того, чтобы заработать всего одно очко.

Свиповать можно не только свои камни, но и камни противника — чтобы добиться их выхода за штрафную заднюю линию игровой зоны. Однако это право спортсмены получают только тогда, когда камень соперника пересекает линию teeline, проходящую через центр «дома», причем свиповать в этой зоне имеет право только один игрок команды.

В соответствии с правилами игрок обязан отпустить ручку камня до того, как она пересечёт линию броска, иначе бросок не засчитывается и бита удаляется из игры.

Техника броска весьма сложна, и способов, какими камень направляется в цель, существует множество. Впрочем, все они делятся на две группы в зависимости от поставленной скипом задачи: вбросить свой камень в «дом» либо вытолкнуть камень соперника. Также игроки часто прибегают к постановке «защитников» — камней, которые прикрывают удачно расположенные камни и создают трудности для их выбивания соперниками.

В течение первых четырёх бросков каждого энда (то есть по два броска каждой команды) действует так называемое правило FreeGuardZone (зона «свободных защитников»). Согласно ему запрещено выбивать из игры камни, которые находятся между зачётной линией (hogline) и линией центра дома, но при этом не находящиеся в доме. Если это правило нарушается, то восстанавливается позиция, существовавшая до броска, а камень нарушителя выводится из розыгрыша. Однако пододвигать камни, не выбивая их, допустимо. Начиная с пятого броска энда правило зоны «свободных защитников» прекращает действовать и можно выполнять любые выбивающие действия.

Победитель определяется по сумме очков во всех эндах. В случае равенства очков после десяти эндов, назначается дополнительный период, называемый экстра-эндом (extraend), победитель которого и становится победителем матча. Право последнего броска в экстра-энде предоставляется, аналогично предыдущим периодам, команде, проигравшей десятый энд.

2. Нормативная часть.

Основой деятельности БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В.Кожевникова» является организация учебно-тренировочного процесса, направленного на осуществление разносторонней физической подготовки, укрепление здоровья, личностное развитие обучающихся.

Многолетняя подготовка спортсменов разбита на этапы, первым из которых является спортивно-оздоровительный этап.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям физической культурой;
- улучшение состояния здоровья;
- устранение недостатков физического развития;
- привитие интереса к занятиям избранным видом спорта.
- формирование норм общественного поведения, привитие устойчивой непримиримости к вредным привычкам.
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Занимающиеся принимают участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке и сдают контрольно-переводные нормативы, включающие в себя упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (выносливости, силы и быстроты).

Деятельность спортивной школы строится на принципах:

- свободного выбора в раннем возрасте занятий по виду спорта;
- ориентации тренера-преподавателя на личностные интересы и способности занимающегося;
- возможность свободного самоопределения и самореализации занимающегося, (предполагает защиту ребенка от подавления, угнетения, оскорбления достоинства, в том числе и защиту от собственных комплексов, создание максимально благоприятных условий творческой самореализации);
- единство обучения, воспитания, развития.

Прогнозируемый результат спортивно-оздоровительного этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических и морально - этических качеств.

Критерии оценок спортивно-оздоровительного этапа:

- динамика показателей развития физических качеств занимающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники видов спорта, навыков гигиены и самоконтроля.

2.1 Условия зачисления в спортивную школу и перевода занимающихся на следующие этапы обучения.

Учебный год в БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» начинается с 1 сентября каждого календарного года.

Приём учащихся проводится на основании:

- письменного заявления родителей (законного представителя);
- медицинского заключения с допуском к занятиям по избранному виду спорта;
- копия документа, подтверждающая личность ребёнка (свидетельство о рождении, паспорт).
- копия документа, подтверждающая личность родителя (законного представителя)

При комплектовании спортивно-оздоровительных групп учитываются следующие условия:

УСЛОВИЯ КОМПЛЕКТОВАНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

Наименован. групп	Миним. возраст обуч-ся (лет)	Максим. возраст обуч-ся (лет)	Мин. количественный состав группы(чел.)	Максим. количественный состав группы(чел.)	Условия комплектования и перевода обуч-ся по годам обучения	
СОГ	1	8	10	15	30	Медицинский допуск
	2	11	13	15	30	Медицинский допуск
	3	13	15	15	30	Медицинский допуск
	4	16	18	15	30	Медицинский допуск

На спортивно-оздоровительный этап принимаются практически здоровые дети, желающие заниматься спортом в возрасте от 6 до 18 лет.

Перевод занимающихся в группу следующего этапа обучения производится согласно решению тренерского совета, выполнения нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности, разница в возрасте не должна превышать четырёх лет.

Обучающиеся, не выполняющие нормативные требования по общей физической подготовке на спортивно-оздоровительном этапе, могут быть отчислены из школы.

Контингент обучающихся на новый учебный год утверждается приказом директора учреждения до 15 октября.

2.2. Учебный план спортивной школы.

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах в БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» проводится на основании годового плана – графика распределения учебных часов, который предусматривает круглогодичную организацию учебно-тренировочного процесса. Программный материал для спортивно-оздоровительных групп в школе рассчитан на 46 недель в год: - 43 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 3 недели на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период их активного отдыха. В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Основной задачей годового учебного плана является достижение целей поставленных для работы на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Учебный план предусматривает следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЁМОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Предметные области	Соотношение в %
Теория и методика физической культуры и спорта	10
Общая физическая подготовка	30
Специальная физическая подготовка	20
Избранный вид спорта	40
Итого:	100

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Предметные области	Месяц												Всего за год	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
	40нед.										-	6 нед. (Зн.ТС)		46
Теория и методика физич. к. и спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			27	
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	6	15	84
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	-	5	7	55
Избранный вид спорта	11	11	11	11	10	10	11	11	11	11	-	5	8	110
Всего:	23	23	23	23	21	21	23	23	23	23	-	16	30	249
Итого:	26	26	26	26	24	24	26	26	26	26	-	16	30	276

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности

спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования - изучения по заданию тренера специальной литературы.

Тематика теоретических занятий

Тема 1. Развитие кёрлинга в России и за рубежом

История зарождения кёрлинга, как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по кёрлингу. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортивных команд.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний

Санитарно-гигиенические требования к занятиям кёрлингом. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви а так же к специальному спортивному инвентарю при занятиях кёрлингом. Личная гигиена юного спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний.

Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур.

Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков.

Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Первая помощь при несчастных случаях. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Противопоказания к занятиям по хоккею.

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий, первая помощь при травмах. Меры обеспечения безопасности при занятиях на льду.

Тема 5. Техника.

Понятие о современной технике.

Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность выполнение технических приемов.

Тема 6. Правила, организация и проведение соревнований по кёрлингу.

Виды соревнований по кёрлингу. Календарь соревнований.

Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: различные системы розыгрыша.

Тема 7. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований.

Специальная техника для подготовки льда к тренировочному процессу и соревнованиям.

Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости, ловкости, быстроты, выносливости.

Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Тема 8. Разъяснительная работа по профилактике применения допинга в спорте.

Обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики.

Физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

Общая физическая подготовка - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся.

Задачами общей физической подготовки являются:

- всестороннее развитие организма спортсмена,
- воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации,
- создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок,
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техники упражнений.

Специальная физическая подготовка - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений

Задачами специальной физической подготовки являются:

- совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для данного вида спорта,
- преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в «своем» виде спорта,
- избирательное развитие отдельных мышц и группы мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемого упражнения.

Избранный вид спорта:

овладение основами техники и тактики

Определение понятия «спортивная техника». Техника - основа спортивного мастерства. Развитие технических способностей в различных видах спорта. Основы и

элементы (фазы) техники выполнения упражнений. Влияние техники на спортивный результат и ее изменение в процессе многолетней тренировки, в период улучшения или ухудшения условий занятий, в условиях соревнований. Структура двигательного акта и взаимодействия элементов (фаз) целостного действия. Индивидуальные особенности спортивной техники, связанные с анатомическим строением спортсмена.

Овладение техникой - знание законов физиологических и психологических процессов: движением управляет мозг, движение осуществляют мышцы, управление движением невозможно без участия органов чувств, энергию для движения, поставляет система внутренних органов.

Обучение спортивной технике - педагогический процесс: рассказ, показ, наглядная демонстрация, фотографии, видеосъемка, само выполнение. Методы обучения - целостный и расчлененный. Важнейшее правило обучения спортивной технике - не допускать закрепления ошибок. Подводящие, настроенные, специальные упражнения, тренажеры и технические устройства, используемые в овладении спортивной техникой выбранного вида спорта. Тестирование технической подготовки.

Тактическая подготовка, ее содержание, приемы. Основные тактические положения при составлении планов на соревнования. Тактика спортсмена - его поведение в процессе соревнований для достижения поставленной цели (задачи). Тактическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Взаимосвязь техники и тактики при обучении. Проявление тактического мастерства на примере ведущих спортсменов школы, страны, мира.

3. Методическая часть.

Методическая деятельность спортивной школы - составная часть учебно-тренировочного процесса. Приоритетным деятельности методической службы спортивной школы стало программное обеспечение образовательного процесса.

Цель методического сопровождения образовательного процесса в БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» - это создание условий, обеспечивающих совершенствование и оптимизацию образовательного процесса, повысить профессиональный уровень тренеров-преподавателей спортивной школы, а так же способствовать формированию и развитию психолого-педагогической компетентности педагогических работников школы.

Основные направления и содержание методической деятельности:

- обеспечение тренеров-преподавателей актуальной информацией в области физической культуры и спорта;
- оказание консультационной помощи тренерам-преподавателям школы;
- организация и проведение методических занятий;
- утверждение методических разработок тренеров-преподавателей;
- организация повышения квалификации тренеров-преподавателей спортивной школы;
- работа по пропаганде физической культуры и спорта, обобщение и внедрение передового опыта работы;
- ведение статистического учета и анализа результатов работы спортивной школы.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий, рациональной организации режима дня, учебы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- 1) групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- 2) просмотр учебных видеофильмов и соревнований;
- 3) пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- 4) медицинский контроль;
- 5) тестирование и контроль.

На тренировочных занятиях применяются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий занимающихся);
- наглядность упражнений (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеоматериалы);
- практические упражнения:
 - а) направленные на освоение спортивной техники (разучивание упражнений по частям и в целом);
 - б) направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др.).

Структура занятия

Принято выделять 4 составные части занятия: вводную, подготовительную, основную и заключительную (иногда первые 2 части рассматривают как разделы одной подготовительной части, но по существу ничего не меняется).

Задача вводной части - организованное введение в занятие, формирование необходимой психологической установки на предстоящую деятельность. Примерное содержание (при групповых занятиях): построение группы, рапорт преподавателю о готовности к занятию, уяснение задач занятия, упражнения, обеспечивающие согласование действий, организацию внимания (передвижение под музыку или по подсчету, игры на внимание и др.). Продолжительность вводной части обычно невелика - 3 - 5 мин.

Подготовительная часть имеет, как правило, 2 подраздела - общую и специальную разминку. Типичное содержание общей разминки: выполнение разнообразных, обычно хорошо известных, упражнений, позволяющих осуществить постепенно возрастающее и разностороннее воздействие на двигательный аппарат и внутренние органы. Часто применяются ходьба, бег, гимнастические упражнения без снарядов и со снарядами для различных групп мышц. Средства общей разминки могут быть самыми разнообразными. Специальная разминка должна обеспечить специфическую подготовку занимающихся к тем упражнениям, которые будут присутствовать в основной части занятия. Суммарная продолжительность подготовительной части 10 - 20 мин. Вводную и подготовительные части следует рассматривать как вспомогательные, обслуживающие основную часть.

Основная часть занятия призвана служить для решения всех основных задач обучения и воспитания. Основная часть может иметь простую и сложную структуру. В первом случае осваивается или совершенствуется всего одно упражнение. При

сложной структуре основной части в ней представлены несколько разнохарактерных упражнений (напр., упражнения на силу, выносливость и т. д.).

Важное значение при этом имеет вопрос о рациональной последовательности разнохарактерных упражнений. Практика и научные данные позволяют рекомендовать во многих случаях следующий порядок упражнений:

а) если намечено изучение нового материала, то соответствующие упражнения проводятся в начале основной части занятия;

б) при наличии упражнений, направленных на развитие быстроты и выносливости, вначале проводятся упражнения на быстроту;

в) упражнения, направленные на развитие силы, при большом объеме нагрузок проводятся, как правило, после упражнений на быстроту;

г) специальные упражнения для развития координации движений в большинстве случаев помещаются ближе к началу основной части, а упражнения "на гибкость" чередуются с др. упражнениями (особенно с силовыми).

Основная часть занятий характеризуется наибольшей (по сравнению с др. частями) физиологической нагрузкой. Она должна достигать уровня, необходимого для решения задач развития физических качеств, и рационально чередоваться с активным и пассивным отдыхом. Длительность основной части в зависимости от формы и содержания занятия - до 2 часов.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности (в частности, у занимающихся закрепляются или формируются положительные эмоции как итог хорошо проведенного занятия), подводит итог занятий и определяет задания на следующее занятие. Ее примерное содержание: выполнение несложных, хорошо знакомых упражнений с постепенно снижающейся интенсивностью, игры с небольшой подвижностью, строевые и порядковые упражнения, указание преподавателя на положительные или отрицательные стороны занятия, объяснение или напоминание домашнего задания (в урочных формах), гигиенические процедуры.

Продолжительность заключительной части 3 - 5 мин.

РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Продолжительность одного занятия	Максимальное кол-во учебных час.в неделю	Кол-во рабочих недель	Режим занятий в неделю	Общее количество часов в год
Не более 2 ч.	до 6 ч	46	3 дн. x 2 ч = 6 ч	276

Продолжительность занятий определяется в академических часах (1 час = 45мин) Занятия должны начинаться не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов. Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся, обучения их в образовательных учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Требования к экипировке и спортивному инвентарю.

При проведении тренировочных занятий и участия в соревнованиях по керлингу предъявляются определенные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивный снаряд «Камень» должен быть весом 19,96 кг, и изготовлен из гранита: «AilsaCraig». У керлингистов должна быть специальная керлинговая обувь, обеспечивающая скольжение и передвижение по площадке; керлинговая щетка (curlingbrush, curlingbroom); подставка для скольжения при выполнении броска; спортивный костюм; спортивные перчатки или варежки; секундомер ручной электронный. В качестве дополнительного инвентаря в керлинге используются: приспособление для дистанционного удержания керлинговского камня; приспособление для опоры выполнения броска-стабилизатор; чехол для хранения щеток, на каждой дорожке должны быть установлены колодки для отталкивания спортсменов.

Для подготовки льда используется специальное оборудование: специальная машина для заливки льда, лейка со спец. насадками, различные скребки и щетки.

Требования по технике безопасности.

В БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» разработаны инструкции по технике безопасности для тренеров-преподавателей по видам спорта при проведении занятий на разных спортивных объектах, при проведении спортивных соревнований, при организации летних спортивно-оздоровительных сборов. Разработаны также инструкции по технике безопасности для обучающихся по видам спорта. Тренеры-преподаватели два раза в год обязаны проводить инструктажи по технике безопасности с обучающимися (сведения должны быть отражены в журналах посещаемости групп). Тренеры-преподаватели должны проходить инструктажи у инженера по технике безопасности (сведения отражаются в журналах по технике безопасности).

4. Система контроля.

4.1. Внутришкольный контроль.

В целях объективного определения перспективности занимающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке, целесообразно регулярно (1-2 раза в год) проводить тестирование спортсменов

Полученные данные педагогического контроля анализируются тренером-преподавателем и доводятся до сведения педагогического коллектива.

Ежегодно по данным тестирования определяется динамика физического и функционального развития обучающихся, являющаяся основанием для планирования учебно-тренировочного процесса на следующий учебный год.

В конце учебного года тренер-преподаватель составляет отчет по каждой группе.

Сведения, предоставляемые в отчете:

1. Количество человек на начало года;
2. Выбыли (Ф.И.);
3. Прибыли (Ф.И.);

4. Выполнение учебного материала за учебный год;
5. Анализ контрольных нормативов за учебный год;
6. Участие в соревнованиях, при неучастии - указать причины;
7. Проведение учебно-воспитательной работы с учащимися (связь с общеобразовательными школами и родителями учащихся, посещение спортивно-массовых и культурных мероприятий);
8. Оздоровление учащихся (место, дата, кол-во чел.);
9. Предложения.

Основным условием эффективного руководства учебно-воспитательным процессом является постоянный анализ всех его компонентов на основе регулярного контроля.

В задачи внутришкольного контроля входит оценка эффективности применяемых средств тренировки, выявления динамики роста физической, технической, теоретической, функциональной, спортивной подготовки обучающихся, оценки полученных данных с позиции современных требований к учебно-тренировочным и спортивным показателям занимающихся и оперативном устранении недостатков.

Результаты оценки подготовленности обучающихся по общей физической и специальной подготовке проводятся в виде соревнований и сдачи контрольно-переводных нормативов.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)						
	Юноши	Оценка	Девушки	Оценка			
Скоростные качества	Бег 60 м	13,0 сек	5	Бег 60 м	14,0 сек	5	
		13,2сек	4		14,2сек	4	
		13,4сек	3		14,4сек	3	
Выносливость	Бег 500 м без учета времени		5	Бег 500 м без учета времени		5	
Скоростно-силовые качества	Подтягивание на перекладине 3раза		5	Прыжки на скакалке за 45 сек		5	
	2раза		4	90 раз			
	1раз		3	85раз		4	
	Подъем туловища из положения лежа 30 раз		5	Подъем туловища из положения лежа		20 раз	5
	26раз		4	16раз		4	
	22раза		3	12раз		3	

	Прыжок в длину с места 110 см	5	Прыжок в длину с места 100 см	5
	100см	4	90см	4
	90см	3	80см	3
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	3-5	Обязательная техническая программа	3-5

Для перевода на следующий этап подготовки обучающийся должен набрать не менее 30 баллов.

4.2. Врачебный контроль.

Задачи медицинского контроля:

- диагностика спортивной пригодности ребёнка к занятиям спортом, оценка его перспективности, функционального состояния;
- определение переносимости нагрузок в занятии;
- оценка адекватности средств и методов в процессе занятий;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований к местам занятий и условиям проживания спортсменов;
- профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой доврачебной помощи;
- организация лечения спортсменов в случае необходимости;
- оздоровление учащихся.

На всех этапах учебно-тренировочного процесса проводится врачебно-педагогические наблюдения, начальное, углублённое и этапное обследования.

Медицинский осмотр обучающихся в группах на спортивно-оздоровительном этапе и допуск на учебно-тренировочные занятия выдаются в детских поликлиниках по месту жительства, и предъявляется в начале учебного года и в середине учебного года. Результаты тестирования по общей физической и специальной физической подготовленности, антропометрические данные, функциональной подготовки фиксируются в дневнике спортсмена, который он ведёт самостоятельно.

4.3. Воспитательная работа.

Задачи тренеров-преподавателей в воспитательном процессе следующие:

- воспитание у обучающихся высоких моральных качеств, преданности Родине;
- создание и подкрепление сознательных мотивов для преодоления физических и психологических трудностей, неизбежных в спорте;
- выработка устойчивого интереса к занятиям спортом;
- воспитание устойчивой непримиримости к вредным привычкам.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся детские спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая

работа с занимающимися осуществляется администрацией школы, преподавательским составом и родителями.

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

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм). В сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство). Эстетического чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость. Серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей. Экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- проведение тематических праздников, веселых стартов, фестивалей;
- совместный просмотр соревнований (видео-, теле-);
- встречи со знаменитыми спортсменами-земляками;
- трудовые отряды и субботники;
- привлечение младших учащихся к посильной помощи в проведении соревнований;
- совместные экскурсии на тематические выставки, музеи спортивной славы.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

5.Перечень спортивных мероприятий.

Спортсмены спортивно-оздоровительного этапа подготовки имеют право выступать на соревнованиях проводимых в спортшколе, в городе в соответствии с возрастными категориями.

№ п/п	Наименование мероприятия	Возрастная группа
1	Первенств БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» по ОФП, СФП.	Все возрастные группы
2	Первенств БУ ДО города Омска «СДЮСАШОР А.В. Кожевникова» по кёрлингу.	Все возрастные группы
3	Первенство города Омска по кёрлингу	Все возрастные группы

6. Учебно-тренировочные мероприятия.

В соответствии с учебным планом на спортивно-оздоровительном этапе подготовки предусмотрено 3 недели на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период их активного отдыха. Выезд в спортивно-оздоровительный лагерь планируется тренером-преподавателем заранее. При невозможности выехать в загородный лагерь на базе спорткомплекса может быть организован городской спортлагерь. Если выезд за город и лагерь на базе спорткомплекса не организованы, занятия в летнее время проводятся в стандартном режиме по расписанию.

7.Перечень информационного обеспечения:

1. «Керлинг. Организация и судейство соревнований. Правила игры»
К.Ю. Задворнов, Издательство «Физкультура и спорт» Москва, 2006 год.
2. «Сборник тактических задач по керлингу» К.Ю. Задворнов, Издательство «Физкультура и спорт» Москва, 2008 год.
3. "Требования к индивидуальной подготовленности спортсменов в керлинге: Лекция",К.Ю. Задворнов, 2010г.
4. ."Подготовка скипа команды в спортивной игре в керлинг",Методическое пособие,К.Ю. Задворнов, 2011г.
5. "Керлинг - спортивная игра на льду",", Методическое пособие, К.Ю. Задворнов, М.А.Хайкин, 2011г.
6. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания // В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Советский спорт, 2008г.
7. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов // В. Д. Фискалов. – М. :советский спорт, 2010г.
8. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие. – М.: Москомспорт, 2009г.
9. Министерство спорта Российской федерации: URL <http://www.minsport.gov.ru/>
- 10.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
<http://lib.sportedu.ru/>