

Государственное бюджетное учреждение
«Спортивная школа по хоккею»

Рассмотрена на тренерском совете
1 октября 2021 года
протокол от 1 октября № 1

Утверждаю директор
ГБУ «Спортивная школа по
хоккею»



ПРОГРАММА ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИИ
СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО РАЗВИТИЮ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
СРЕДИ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ
ПРИ ЗАНЯТИЯХ КЁРЛИНГОМ

Срок реализации Программы – 4 года

г. Курган

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика керлинга	3
1.2. Направленность, цели и задачи.....	4- 6
2. Нормативная часть.....	7
2.1. Годовой план.....	7
3. Методическая часть.....	8
3.1. Методические рекомендации по организации тренировочного процесса с занимающимися	8-9
4. Комплекс организационных условий	9
4.1. Условия реализации программы	9-10
4.2. Формы аттестации	10-12
5. Краткая характеристика возрастных особенностей физиологического развития детей и подростков	12-14
5.2. Планируемые результаты освоения программы	14-15
6. Методические рекомендации по реализации предметной области «Избранный вид спорта»	15-.18
6.1. Психологическая подготовка	18 -20
6. Восстановительные мероприятия	20-21
7. Список литературы.....	22-23
8. Приложение	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Настоящая программа является основным нормативным документом, определяющим содержание и объем тренировочной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе отделения керлинга ГБУ «Спортивная школа по хоккею».

Данная программа ориентирована на то, чтобы занимающиеся получили базовую общую физическую подготовку, а также начальные технико-тактические действия для вида спорта керлинг.

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).

1.1. Направленность, цели и задачи программы

Данная программа позволяет последовательно обучать кёрлингу школьников, формируя у обучающихся, воспитанников целостное представление о данном виде спорта, его возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, и главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности. Технические приемы, практические действия и, собственно, игра в кёрлинг таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Учебный процесс будет осуществляться на специализированной ледовой площадке с разметкой, в соответствии с правилами игры в кёрлинг, в Ледовой арене «Юность» три раза в неделю.

Курс программы рассчитан на четыре года обучения. Возраст детей, на которых рассчитана программа – с 10 лет. Направленность программы – спортивно - оздоровительная.

Дополнительную информацию о данном виде спорта население может получить из средств массовой информации, книг направленного содержания. Просмотр соревнований помогает на конкретных примерах проследить недочеты и удачные моменты и провести анализ своих выступлений на соревнованиях.

Актуальность программы

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна программы

Программа предназначена для гармоничного развития, укрепления здоровья учащихся посредством занятия кёрлингом. Программа включает в себя разделы,

освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, а также соревновательную деятельность.

1.2. Цель: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма населения посредством занятий кёрлингом.

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися следующих знаний умений и навыков:

- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;
- приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи);
- участие занимающихся в муниципальных и региональных соревнованиях Курганской области по кёрлингу;
- умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях кёрлингом;
- проявление интереса к занятиям кёрлингом в спортивной школе;
- возможность выявления способных спортсменов для занятия кёрлингом.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по построению и организации спортивно- оздоровительной работы. В разделе определен возрастной и численный состав занимающихся, представлены объем тренировочной деятельности, годовой тренировочный план.

Вторая часть программы – методическая, которая включает содержание материал по основным видам подготовки: ОФП, СФП, технико-тактической, нормативы по определению уровня общей и специальной физической подготовленности.

В разделе даны методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации контроля.

Актуальность данной программы определяется запросом со стороны населения на организованные занятия кёрлингом с различными группами населения.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся правилам игры в кёрлинг;

- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта спортивные игры (кёрлинг);
- обучить учащихся техническим и тактическим характеристикам игры в кёрлинг;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Условия реализации программы:

Условия набора и формирования групп

Набор детей в спортивно – оздоровительные группы обучения осуществляются на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребёнка.

Группы формируются с учётом 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 кёрлинга, регламентированных нормативными требованиями Программы.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются с 10 лет, желающие заниматься хоккеем имеющие разрешение врача для занятий в спортивной школе.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным, годовым планом. Годовой план рассчитан на 46 недель

Годовой тренировочный план

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап			
	1 год	2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю	6	6	6	6
Теоретическая подготовка	14	14	14	14
Практическая подготовка	202	202	202	202
Общая физическая подготовка	90	90	90	90
Специальная физическая подготовка (лед)	60	60	60	60
Технико-тактическая подготовка (лед)	50	50	50	50
Контрольно-переводные нормативы	2	2	2	2
ИТОГО	216	216	216	216

Учебный план:

№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма 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	

Основными формами тренировочного процесса являются групповые занятия.

Продолжительность этапов, возраст для зачисления и количество занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет),	Максимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	4	10	55	10

Максимальная продолжительность одного занятия в группах не более 2-х академических часов.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в группах, формируемых в соответствии с возрастом.

Условия зачисления и перевода в группу следующего года - это выполнение контрольных нормативов по ОФП и положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает в себя рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса, программный материал по основным видам подготовки, требований техники безопасности при занятии хоккеем.

3.1 Методические рекомендации по организации и проведению спортивно - оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта

Значительное омоложение, произошедшее в спорте за последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

В спортивную школу в спортивно-оздоровительные группы по хоккею целесообразно принимать с 10 лет. Основными критериями при этом являются: способности к занятиям кёрлингом, состояние здоровья, трудолюбие, дисциплинированность.

При организации занятий необходимо учитывать ряд методических и

организационных особенностей.

1. Нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям занимающихся.

2. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить организацию контроля за состоянием здоровья и физическим развитием.

3. Надежной основой успеха занимающихся в будущем является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств.

В процессе подготовки юных хоккеистов необходимо учитывать закономерности физического развития, т.е. роста, веса, силы, выносливости, быстроты, координационных способностей, функциональных возможностей различных систем организма.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида), организация отбора к дальнейшим занятиям спортом. В Программе используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс формирования двигательных умений и навыков, развития физических способностей человека с учётом вида его деятельности. **СФП** направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

Тактическая подготовка – педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Техническая подготовка – это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННЫХ УСЛОВИЙ

4.1. Условия реализации программы

1. Специализированная ледовая площадка,

2. колодки,
3. камни для кёрлинга,
4. наколенники,
5. перчатки,
6. спортивный костюм,
7. специализированная лейка,
8. специальная кёрлинговая обувь, обеспечивающая скольжение и передвижение по площадке (подошва одного ботинка может быть покрыта скользящим материалом, а другого - антискользящим материалом); разрешается использование слайдеров и антислайдеров, одеваемых на обувь игрока;
9. кёрлинговая щётка или метёлка установленного образца.

4.2. Формы аттестации.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля -на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся легкой атлетикой на этапах тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования, развития кёрлинга в РФ, олимпийского движения, строение человека и др.

На каждом этапе подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных

особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- выполнение норм ЕВСК;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы Все контрольные упражнения указаны в Программе для соответствующего этапа и периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, скоростная выносливость, общая выносливость, специальная выносливость). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Методические указания по организации аттестации

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся кёрлингом. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно Программы.

5. 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 кёрлингом.

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 предробочих 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.

5.2. 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.

6. 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».

Выезд без колодок («щетка» сбоку) - совершенствование.

- 1 Выезд без колодок без щетки.
- 2 Имитация выпуска камня.
- 3 Выезд без колодок без камня с сохранением заданного направления (совершенствование).
- 4 Изучение нескольких способов выезда с определением оптимального для каждого игрока (с подъемом камня, без подъема).
- 5 Безошибочное вращение камня, самостоятельное определение вращения.
- 6 Свободное перемещение на льду в любых направлениях, скользя на одной ноге, толкаясь другой.
- 7 Умение использовать секундомер при выпуске камня.
- 8 Обработка бросков камня с заданным вращением.
- 9 Выполнение упражнений на всю площадку («тейк» различные по силе, «дро», «дро-эраунд», «гард» ближний, дальний, средний и угловые.
- 10 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.

«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.

6.1. 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.

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, развитию 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)

Таблица

Подготовительный	Средства и методы ППВ, связанные с морально-
------------------	--

период подготовки	психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разьяснением 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

6.2 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.

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.

6.3. 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.

Литература и источники для педагогов

- Кёрлинг. Правила игры. - ФКР.,2002.
- Структура и содержание деятельности Федерации кёрлинга России.-1999.
- Кёрлинг: стратегия и тактика игры (автор К.Ю. Задворнов).- 1996.
- Теоретические основы индивидуальной подготовки спортсмена в кёрлинге. Учебное пособие (автор К.Ю. Задворнов).- 1999.
- Актуальные проблемы организации и методики подготовки спортсменов в игровых

видах спорта. Сборник метод. материалов. -2000.

Основы техники и тактики игры в кёрлинг (автор К.Ю. Задворнов, Ю.В. Шулико, А.О. Бадилин). – 2021.

Интернет-источники

- curlingrussia.com -Керлинг в России
- ru.wikipedia.org

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерный план-график распределения программного материала в годичном цикле (в часах) для спортивно-оздоровительных групп

	Месяцы	Се нтя брь	Окт ябрь	Но ябрь	Дек абрь	Ян варь	Фе раль	Ма рт	Ап рель	Ма й	Ию нь	Ию ль	Авгу ст	Всего за год
1	Обязательные предметные области													156
1.1	Теоретические основы	5	5	4	4	5	4	5	4	4				40
1.2	ОФП	8	8	8	6	6	6	6	6	6				60
1.3	СФП	6	6	6	6	6	6	6	8	6				56
2	Вариативные предметные области													60
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	2	2	3	3	3	2				24
2.2	Специальные навыки	1	2	2	2	2	3	3	3	3				21
2.3	Спортивное и специальное оборудование	2	2	2	1	1	1	2	2	2				15
	Итого:	25	26	26	21	22	23	25	26	23				216

