МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СМОЛЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ - ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ «ФЕНИКС»

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
педагогическим советом СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»	Заместитель директора по дополнительному образованию СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»	Директор СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»
	_____ И.П. Прудникова	_____ А.П. Панцевич
Протокол № 1 от 29.08.2024	Протокол № 1 от 29.08.2024	Приказ № 66 от 29.08.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Керлинг»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Прудников Олег Николаевич,
педагог дополнительного образования

д. Мольгино
2024

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Керлинг» (далее - Программа) разработана СОГБПОУ «Технологический колледж - Лицей-интернат «Феникс» (далее – Учреждение) на основе и с учетом:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28«Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").

Направленность: физкультурно – спортивная.

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность: Программа своевременна и соответствует потребностям времени и общества в целом. Ее актуальность определяется запросом со стороны родителей (законных представителей) и детей на данную

Программу. Программа создает условия для продвижения обучающихся к образцам физического совершенства, позволяет им приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу.
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.

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 поочерёдно 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 8-17 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.

Доступность Программы для различных категорий обучающихся.

Детям, проявившим выдающиеся способности даётся возможность участвовать в соревнованиях различного уровня.

*Доступность программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации***.**

Для реализации данной программы есть необходимые материалы, инструменты, оборудование, что дает возможность обучаться по данной программе детям, находящимся в трудной жизненной ситуации без лишних материальных затрат.

Программа доступна для детей, проживающих в сельской местности.

Уровень Программы. Объем и срок освоения Программы.

Программа реализуется на стартовом уровне.

Срок освоения Программы - 3 года. Общий объем программы составляет 612 часов, по 204 часа на каждый год обучения.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предусматривает групповые тренировочные занятия; групповые теоретические занятия.

Формы занятий:

Групповые тренировочные занятия

На тренировках осуществляются следующие виды работы: занятия по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке.

Групповые теоретические занятия на занятиях осуществляются следующие виды работы: техника безопасности при выполнении упражнений, техника выполнения и названия упражнений, разбор тактики игры.

Игровая деятельность подвижные игры предоставляют обучающимся переход к обучающей деятельности через игру, игры на счет, участие во внутрешкольном турнире.

Формы и методы работы.

В процессе обучения используются следующие методы и приемы:

- наглядный метод - (показ техники педагогом, показ видеоматериала, иллюстраций);
- опытно – практический метод - (разучивание движений, работа с упражнениями);
- объяснительно - иллюстративный метод - (объяснение, рассказ, замечание, анализ);
- словесный метод - (беседа, лекция);
- метод повторения;
- подвижные игры, способствующие лучшему формированию и закреплению навыков игры;

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год - 204 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут. Между занятиями установлены 10 - минутные перемены. Недельная нагрузка - 6 часов.

2. Цель и задачи Программы:

Цель программы: формирование у детей потребности в регулярных занятиях физической культурой, укрепление здоровья детей 8-17 лет посредством овладения основными техническими элементами вида спорта кёрлинг.

Задачи Программы.

Обучающие:

- сформировать теоретические знания о виде спорта «керлинг»;
- обучить практическим навыкам игры в керлинг.

Развивающие:

- развить привычки здорового образа жизни и улучшить работы всех систем

организма;
- развить физические способности: общая выносливость, скорость, силовые и координационные способности организма.

Воспитательные:

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

3. Учебный план первого года обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	2	2	0	устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	12	12	0	устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	50	15	35	наблюдение, выполнение упражнений
4.	Специальная физическая подготовка	50	15	35	наблюдение, выполнение упражнений
5.	Техническая подготовка	80	20	60	наблюдение, выполнение упражнений
6.	Участие в соревнованиях	10	-	10	
	ИТОГО	**204**	**64**	**140**	

Содержание учебного плана 1 года обучения.

Теоретическая подготовка (12 часов).

«Физическая культура и спорт в Российской Федерации».

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

«Краткий обзор развития вида спорта в Российской Федерации»

«Гигиена, закаливание, режим питания»

Общая физическая подготовка (50 часов).

1. ***Упражнения для развития силы***: приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3,1/2 собственного веса тела (при этом не допускаются повторения до отказа). Броски, толкание набивных мячей до 1 кг. От груди, из-за головы, сбоку, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке.

2. ***Упражнения для развития быстроты***. Повторное пробегание отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направлениям. Ускорения, игры и эстафеты с применением беговых упражнений. Упражнения на расслабление.

3. ***Упражнения на развитие выносливости***. Длительный равномерный бег (частота пульса 120-140 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Переменный бег. Легкоатлетические кроссы 3-5 км. Серийный, интенсивный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 2-4 мин. (работа 5-7 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде.

4. ***Упражнения для развития ловкости.*** Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

5. ***Упражнения для развития подвижности суставов***: маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полушпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки.

Специальная физическая подготовка (50 часов)

1. Упражнения для развития силы (взрывной). Приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3, ½ собственного веса тела. При этом не допускаются повторения до отказа. Броски, толкание камней, набивных мячей весом до 1 кг. от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке.

2. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направлением. Ускорения. Игры и эстафеты с применением беговых упражнений.

3. ***Упражнения на расслабление***. Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А также выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления.

4. Упражнения на развитие выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Кроссы 3-6 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин.

Техническая подготовка (80 часов)

1. Выезд из колодок без камня и щетки.
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» с боку) 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 длинны 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 выполнением свиппинга.
14. Выбор правильного местонахождения на площадке.
15. Умение ориентироваться в работе на льду.

Учебный план второго года обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	2	2	0	устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	12	12	0	устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	40	15	25	наблюдение, выполнение упражнений
4.	Специальная физическая подготовка	60	15	45	наблюдение, выполнение упражнений
5.	Техническая подготовка	80	20	60	наблюдение, выполнение упражнений
6.	Участие в соревнованиях	10	-	10	
	ИТОГО	**204**	**64**	**140**	

Содержание учебного плана 2 года обучения.

Теоретическая подготовка (12 часов).

«Физическая культура и спорт в Российской Федерации».

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

«Краткий обзор развития вида спорта в Российской Федерации»

«Гигиена, закаливание, режим питания»

Общая физическая подготовка (40 часов).

1. ***Упражнения для развития силы***: приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3,1/2 собственного веса тела (при этом не допускаются повторения до отказа). Броски, толкание набивных мячей до 1 кг. От груди, из-за головы, сбоку, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке.

2. ***Упражнения для развития быстроты***. Повторное пробегание отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направлениям. Ускорения, игры и эстафеты с применением беговых упражнений. Упражнения на расслабление.

3. ***Упражнения на развитие выносливости***. Длительный равномерный бег (частота пульса 120-140 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Переменный бег. Легкоатлетические кроссы 3-5 км. Серийный, интенсивный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 2-4 мин. (работа 5-7 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде.

4. ***Упражнения для развития ловкости.*** Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

5. ***Упражнения для развития подвижности суставов***: маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полушпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки.

Специальная физическая подготовка (60 часов)

1. Упражнения для развития силы (взрывной). Приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3, ½ собственного веса тела. При этом не допускаются повторения до отказа. Броски, толкание камней, набивных мячей весом до 1 кг. от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке.

2. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направлением. Ускорения. Игры и эстафеты с применением беговых упражнений.

3. ***Упражнения на расслабление***. Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А также выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления.

4. Упражнения на развитие выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Кроссы 3-6 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин.

Техническая подготовка (80 часов)

1. Выезд из колодок без камня и щетки.
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» с боку) 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 длинны 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 выполнением свиппинга.
14. Выбор правильного местонахождения на площадке.
15. Умение ориентироваться в работе на льду.

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	2	2	0	устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	12	12	0	устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	40	15	25	наблюдение, выполнение упражнений
4.	Специальная физическая подготовка	50	15	35	наблюдение, выполнение упражнений
5.	Техническая подготовка	80	20	60	наблюдение, выполнение упражнений
6.	Участие в соревнованиях	20	-	20	
	ИТОГО	**204**	**64**	**140**	

Содержание учебного плана 3 года обучения.

Теоретическая подготовка (12 часов).

«Физическая культура и спорт в Российской Федерации».

Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, как дело государственной важности. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

«Краткий обзор развития вида спорта в Российской Федерации»

«Гигиена, закаливание, режим питания»

Общая физическая подготовка (40 часов).

1. ***Упражнения для развития силы***: приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3,1/2 собственного веса тела (при этом не допускаются повторения до отказа). Броски, толкание набивных мячей до 1 кг. От груди, из-за головы, сбоку, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке.

2. ***Упражнения для развития быстроты***. Повторное пробегание отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направлениям. Ускорения, игры и эстафеты с применением беговых упражнений. Упражнения на расслабление.

3. ***Упражнения на развитие выносливости***. Длительный равномерный бег (частота пульса 120-140 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Переменный бег. Легкоатлетические кроссы 3-5 км. Серийный, интенсивный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 2-4 мин. (работа 5-7 сек., интервалы отдыха 15-30 сек.). Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек., вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60 сек., число повторений 4-5 раз). Бег по песку, по воде.

4. ***Упражнения для развития ловкости.*** Эстафеты с предметами и без предметов. Игры и упражнения для совершенствования игрового мышления.

5. ***Упражнения для развития подвижности суставов***: маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в различные стороны, вращения туловищем, полушпагат и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки.

Специальная физическая подготовка (50 часов)

1. Упражнения для развития силы (взрывной). Приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3, ½ собственного веса тела. При этом не допускаются повторения до отказа. Броски, толкание камней, набивных мячей весом до 1 кг. от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Бег в гору на коротких отрезках 5-20 метров. Бег в воде, многоскоки на песке.

2. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков от 15 до 40 метров. Из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направлением. Ускорения. Игры и эстафеты с применением беговых упражнений.

3. ***Упражнения на расслабление***. Использование методов: метод имитации, метод удобного положения тела, метод смены напряжения и расслабления, метод дыхания по кругу, словесный метод или метод использования различных формул по принципу аутогенной тренировки. А также выполнение комплексов динамических упражнений для снятия напряжения мышц и их расслабления.

4. Упражнения на развитие выносливости. Длительный равномерный бег (частота пульса 140-160 ударов в минуту). Переменный бег (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Кроссы 3-6 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин.

Техническая подготовка (80 часов)

1. Выезд из колодок без камня и щетки.
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» с боку) 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 длинны 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 выполнением свиппинга.
14. Выбор правильного местонахождения на площадке.
15. Умение ориентироваться в работе на льду.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.		теоретико – практическое занятие	2	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	ледовая арена	беседа
2.		теоретико – практическое занятие	12	Теоретическая подготовка	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.		теоретико – практическое занятие	50	Общая физическая подготовка	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
4.		теоретико – практическое занятие	50	Специальная физическая подготовка	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
5.		теоретико – практическое занятие	80	Техническая подготовка	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
6.		теоретико – практическое занятие	10	участие в соревнованиях	ледовая арена	наблюдение, выполнение практических заданий педагога

Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.		теоретико – практическое занятие	2	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	ледовая арена	беседа
2.		теоретико – практическое занятие	12	Теоретическая подготовка	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.		теоретико – практическое	40	Общая физическая	ледовая арена	педагогическое наблюдение,

		занятие		подготовка		выполнение практических заданий педагога
4.		теоретико – практическое занятие	60	Специальная физическая подготовка	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
5.		теоретико – практическое занятие	80	Техническая подготовка	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
6.		теоретико – практическое занятие	10	участие в соревнованиях	ледовая арена	наблюдение, выполнение практических заданий педагога

Календарный учебный график 3 года обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.		теоретико – практическое занятие	2	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	ледовая арена	беседа
2.		теоретико – практическое занятие	12	Теоретическая подготовка	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
3.		теоретико – практическое занятие	40	Общая физическая подготовка	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
4.		теоретико – практическое занятие	50	Специальная физическая подготовка	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
5.		теоретико – практическое занятие	80	Техническая подготовка	ледовая арена	педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога
6.		теоретико – практическое занятие	20	участие в соревнованиях	ледовая арена	наблюдение, выполнение практических заданий педагога

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.

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.

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 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 года обучения обусловлено техническим совершенствованием изучаемых элементов.

Материально-техническое обеспечение: занятия проходят на хоккейные площадке, где есть:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки.
- наличие раздевалок
- аптечка

Формы аттестации.

Основными формами контроля знаний, умений и навыков являются: устный опрос; выполнение контрольных нормативов по ОФП; контрольных заданий по СФП и ТП.

Формы контроля позволяют выявить ошибки, недочеты и пробелы в знаниях и умениях, обучающихся в овладении учебным материалом, а также число и характер таких ошибок. Результаты диагностических проверок помогают выбрать наиболее интенсивную методику обучения, а также уточнить направление дальнейшего совершенствования содержания методов и средств обучения.

Оценочные материалы.

Диагностическая карта, протоколы промежуточных и итоговых аттестаций. (Приложение 1,2).

Методическое обеспечение программы.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, правильной осанке, точности движений, развитию физических качеств.

В основной части решаются задачи как обучения двигательным действиям,

так и задачи развития специальных физических качеств.
Заключительная часть направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.
При проведении комплексных учебно-тренировочных занятий в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части занятия в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на льду.
Основными разделами подготовки программы являются теоретическая и практическая подготовка.
При реализации данной программы, необходимо учитывать основополагающие принципы спортивной подготовки юных кёрлеров:
1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям этапу подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.
3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.
При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с детьми младшего школьного возраста следует уделять должное внимание освоению техники кёрлинга, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.
Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми младшего школьного возраста, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ педагогом приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.
В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных кёрлеров.
Педагог должен проводить наблюдения за спортсменами. Педагогические

наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение об уровне освоения детьми программного материала и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность в кёрлинге.

Список литературы.

1. Задворнов К. Керлинг. Организация и судейство. Правила игры (Приложение). М., 2016 г.
2. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами. М., 1994 г
3. Кузьменко Г.А. Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. М., 2008.
4. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), М. 1990г.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., 1991г.
6. Мельников, С.П. Виды бросков кёрлингового камня / С.П. Мельников // //Основы спортивной игры в кёрлинг: учеб.-метод. пособие / С.-Петерб. гос. акад. физ.культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2006. – С. 19-28.
7. Михайлова Т.В. Социально-педагогические основы деятельности тренера. - М., 2009.
8. Сепсяков, В.А. Особенности биомеханической структуры точностных движений в кёрлинге / В.А. Сепсяков, К.Ю. Задворнов, И.М. Козлов // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры / С.-Петерб. гос. акад. физ. Культу *Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 9(43) – 2008 год* им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 1999. – Вып. 1. – С. 108-112.

Приложение 1

СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»

Диагностическая карта

мониторинга результатов обучения по

ДООП_____

20____ - 20____ учебный год

Педагог ДО _____

№ п/п	ФИ обуч-ся	Мотивация к знаниям			Познавательная активность			Творческая активность			Коммуникабельность			Достижения			Итог		
		сент.	дек.	май	сент.	дек.	май	сент.	дек.	май	сент.	дек.	май	сент.	дек.	май	сент.	дек.	май

Оценка уровня подготовки и уровня развития творческих способностей обучающихся:
10 – 15 баллов – низкий уровень
16 – 20 баллов – средний уровень
21 – 25 баллов – высокий уровень
Общие итоги мониторинга результатов обучения

уровень / месяц	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
сентябрь			
декабрь			
май			

Приложение 2

Протокол
результатов промежуточной аттестации
обучающихся по дополнительным общеобразовательным
общеразвивающим программам
СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»
20____/20____учебный год

Объединение: _____
Дополнительная общеразвивающая программа и срок ее реализации:
_____
№ группы, год обучения количество обучающихся в группе:
_____
ФИО педагога_____
Дата проведения аттестации_____
Форма проведения_____
Форма оценки результатов аттестации: уровень (высокий, средний, низкий)

Результаты аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Результат аттестации
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

По итогам аттестации

Высокий (В) уровень (чел.)	
Средний (С) уровень (чел.)	
Низкий (Н) уровень (чел.)	

_____/_____

Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся
за 20__ - 20__ учебный год

Название объединения _____
ФИО педагога _____
Дата проведения _____
Количество обучающихся _____
Форма проведения:_____
Форма оценки результатов: _____
Председатель аттестационной комиссии: _____
Члены аттестационной комиссии:
_____

Количество обучающихся	Год обучения	Содержание аттестации	Критерии оценки						Успеваемость(%)	Качество (%)
			теория			практика				
			В	С	Н	В	С	Н		

По результатам итоговой аттестации:

Всего выпускников	Уровень обученности (В, С, Н) количество обучающихся	Степень обученности (%)	ФИ выпускников, заслуживающих благодарность учреждения
	В – С – Н –		

Председатель аттестационной комиссии: _____ _____
Члены аттестационной комиссии: _____ _____
_____ _____

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

19 (девятнадцать) листов(а)
цифрами прописью

Директор СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»

Подпись _____ А.П. Панцевич

«29» августа 20 24 г.

МП