

Краевое государственное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа
«Хабаровский краевой центр развития хоккея «Амур»



УТВЕРЖДАЮ
Директор КГАУ ДО СШ
ХКЦРХ "Амур"

"29" 09 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая
программа по виду спорта «кёрлинг»
(срок реализации - 1 год)

г. Хабаровск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть
3. Методическая часть
4. Программный материал для теоретической, физической и технической подготовки для кёрлингистов 8-18 лет
5. Воспитательная работа
6. Психологическая подготовка
7. Восстановительные мероприятия
8. Отбор и контроль за подготовленностью кёрлингистов
9. Рекомендуемая литература

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «кёрлинг» (далее – программа) включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах. Срок реализации программы 1 год.

В нормативной части программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы.

Методическая часть программы отражает особенности подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность учебно-тренировочного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок. Приводятся организационно-методические указания, учебный план, программный материал, материалы по теоретической, воспитательной и психологической подготовке.

В рамках программы осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Одной из концептуальных основ деятельности Краевого государственного автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Хабаровский краевой центр развития хоккея «Амур» (далее – Учреждение) является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе тренировки.

Деятельность Учреждения регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134-Н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

К тренировкам допускаются дети от 8 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача-педиатра.

При работе с кёрлингистами в группах на спортивно- оздоровительном этапе решаются следующие задачи:

- формирование у детей интереса к спорту и кёрлингу;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники кёрлинга.

Критериями успешности прохождения обучающимися данного этапа являются:

- стабильность списочного состава обучающихся, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по кёрлингу;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- отбор перспективных обучающихся для дальнейших занятий кёрлингом;
- выполнение нормативов по общей физической подготовке для зачисления на этапы спортивной подготовки.

Таблица 1

Наполняемость учебных групп и режим тренировочной работы

Возраст	Минимальное количество обучающихся в группе	Максимальное количество обучающихся в группе	Количество тренировок в неделю/часов
8-18 лет	16	30	3/6

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода тренировок.

Учебный год в Учреждении начинается 01 октября. Продолжительность учебного года в спортивно-оздоровительных группах – 42 недели. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при

реализации Программы рассчитывается в астрономических часах (один астрономический час равен 60 минутам) и не может превышать двух часов.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

3.1. Организационно-методические указания

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

При планировании и проведении занятий с обучающимися учитываются их возрастные особенности. Строго нормируются физические нагрузки. В учебно-тренировочные занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, на тренировках с обучающимися уделяется должное внимание освоению техники броска камня: приобретению определенных навыков и координации движений рук и ног.

Вместе с тем, при разучивании какого-либо приема техники, для создания целостного представления об изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей обучающихся.

3.2. Учебный план

Учебный план – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки обучающихся. При составлении учебного плана исходят из специфики кёрлинга, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики кёрлинга. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым, изначально определяются оптимальные суммарные объемы тренировочной нагрузки. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики кёрлинга, рассчитываются объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы распределяется из расчета недельного режима работы для

спортивно-оздоровительных групп на 42 недели занятий, в соответствии с конкретными задачами.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого года подготовки. В соответствии с основными задачами в спортивно-оздоровительных группах повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы общей физической и специальной физической подготовки составляют до 70 % от общего объема тренировочной работы.

Таблица 2

**Тематический учебный план для кёрлингистов 8-18 лет
(в часах на 42 недели)**

№ п/п	Содержание материала	Количество часов		
		8-11 лет	12-15 лет	16-18 лет
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1
2.	Развитие кёрлинга в России	1	1	1
3.	Развитие кёрлинга за рубежом	1	1	1
4.	Гигиенические знания и навыки	1	1	1
ИТОГО ЧАСОВ I РАЗДЕЛА:		4	4	4
II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ				
1.	Общая физическая подготовка	90	80	70
2.	Специальная физическая подготовка	58	63	68
3.	Техническая подготовка	80	83	86
4.	Тактическая подготовка	20	22	24
5.	Медицинский контроль и тестирование	вне сетки часов		
6.	Воспитательная работа			
7.	Психологическая подготовка			
ИТОГО ЧАСОВ II РАЗДЕЛА		248	248	248
ВСЕГО ЧАСОВ		252	252	252

При проведении практических занятий необходимо соблюдать требования по медицинскому контролю за обучающимися, обеспечению санитарно-гигиенического состояния мест тренировок, оборудования и инвентаря.

Результаты обследования учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочных нагрузок.

В учебно-тренировочном процессе основная направленность тренировок – освоение и совершенствование двигательных навыков. В связи с этим для данных групп не предусматривается классическая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле.

4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ, ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КЁРЛИНГИСТОВ 8-18 ЛЕТ

4.1 Теоретическая подготовка.

Тема 1. *Развитие керлинга в России и за рубежом*

История зарождения керлинга, как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по керлингу. 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 при занятиях керлингом. Личная гигиена 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 обучающихся по программе спортивной подготовки. 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. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях керлингом. Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в колледже. Противопоказания к занятиям керлингом.

Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий на суше и в воде. Первая помощь при ушибах, растяжениях, порезах, солнечном и тепловом ударе, обморожении. Оказание первой помощи на воде. Меры обеспечения безопасности при занятиях на льду.

Тема 5. *Техника выезда из колодки, техника свиппинга.*

Понятие о современной технике. Основные факторы, влияющие на эффективность и экономичность техники выкатывания и свиппинга (уменьшение сопротивления льда и т.д.).

Тема 6. *Основы методики тренировки.*

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки спортсмена-кёрлингиста: техническая, физическая, тактическая, психологическая и др.

Особенности развития общей и специальной выносливости, координации, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у обучающихся по программе спортивной подготовки. Педагогический контроль за развитием физических качеств.

Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки игроков в керлинг.

Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 7. *Психологическая и интеллектуальная подготовка.*

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. «Дух» керлинга.

Психологическая подготовка игрока. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания.

Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к игре.

Необходимость сознательного отношения игрока к выполнению тренировочных заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на тренировочных занятиях.

Понятие о чувстве «команды», дисциплине и т.п.

Тема 8. *Правила, организация и проведение соревнований по керлингу.*

Виды и программа соревнований по керлингу. Календарь соревнований.

Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды.

Правила проведения соревнований: различные системы розыгрыша.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 9. *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.

Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 9. *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.

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

Тема: 10. *Антидопинг*

Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый справочник для персонала спортсмена.

4.2. Практическая подготовка

4.2.1. Общая физическая подготовка

При занятиях с детьми 8-18 лет большое внимание необходимо уделять физической подготовке. Обеспечить физическое развитие кёрлингистов, развитие основных двигательных качеств, т.е. создание прочной базы для высокого спортивного мастерства. Вместе с тем, физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфические для кёрлинга и содействовать быстрейшему освоению технических приемов.

Содержание физической подготовки составляют:

1. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Предварительные и исполнительные команды. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроения. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для укрепления мышц костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, отведения и приведения, поднятие и опускание, круговые движения. Упражнения без предметов и с предметами: с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, утяжелителями, эспандерами и т.д. Упражнения в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером, старты из различных исходных положений.

3. Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и круговые движения головы, туловища в разных направлениях. Подъем прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз; угол в исходном положении лежа, сидя; разнообразные

1. Разноплановые движения руками и ногами в различных исходных положениях;

2. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом, упражнения на фитболе и полусфере;

3. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед;

4. Акробатические упражнения, перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад, в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с хода, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, руках, голове;

5. Лазание по канату, шесту;

6. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор;

7. Упражнения на равновесие (на уменьшенной опоре, с исключением зрения);

8. Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полета, повороты;

9. Метание мячей в цель с места, в движении, в прыжке, после кувырка и т.д. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке;

10. Упражнения со скакалкой;

11. Игры и эстафеты с элементами акробатики;

12. Езда на велосипеде по пересеченной местности;

13. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов;

14. Эстафеты на льду с предметами и без предметов;

15. Игры и упражнения на льду для совершенствования игрового мышления;

16. Прыжки через препятствия;

17. Падения и подъемы на льду;

18. Ходьба и бег на носках;

19. Эстафеты и игры с обводкой стоек.

Для развития *гибкости* упражнения необходимо выполнять с максимальной амплитудой. Они могут выполняться без снарядов, со снарядами, на снарядах, с партнером, с отягощением, весом собственного тела и т.д.

Для развития *быстроты* используются следующие упражнения:

1. Повторное пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений;

2. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному сигналам;

3. Ускорения;

4. Бег по виражу, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед);

5. Эстафеты и подвижные игры с применением беговых упражнений;

6. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными);

7. Подвижные игры и игровые упражнения, направленные на опережение действий соперника.

Упражнения для воспитания *силовых* способностей:

1. Подвижные и спортивные игры;

2. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, лежа, сидя;

3. Переноска груза;

4. Перетягивание каната;

5. Бег по песку, в воде, в гору;

6. Преодоление сопротивления партнера в статическом и динамическом режимах;

7. Висы, подтягивание из виса, смешанные висы и упоры (на перекладине, кольцах, брусьях, гимнастической стенке);

8. Упражнения с отягощением за счет собственного веса тела (приседания, отжимания и т.д.);

9. Упражнения с эспандером;

10. Лазание по канату, с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития *скоростно-силовых* качеств:

1. Прыжки в высоту, в длину;

2. Многоскоки;

3. Прыжки на одной ноге, на двух ногах, с подтягиванием бедер к груди, с набивными мячами.

4. Подвижные игры и эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов;

5. Спортивные игры (баскетбол, регби, ручной мяч, футбол).

Упражнения для развития *выносливости*:

1. Равномерный бег (частота пульса во время работы 130-150 уд/мин);

2. Переменный бег (частота пульса 120-170 уд/мин);

3. Кроссы (до 3 км.);

4. Повторный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 минут (работа 5-10 сек, интервал отдыха 15-30 сек.);

6. Подвижные и спортивные игры с увеличением продолжительности игры;

7. Бег по воде, по песку;

8. Передвижение на лыжах по пересеченной местности (1-3 км);

В подготовке кёрлингистов широко используются подвижные игры. В кёрлинге подвижные игры позволяют развивать специальные физические качества, совершенствовать элементы техники игры, а также развивать тактическое мышление. В то же время подвижные игры, включаемые в тренировочный процесс, являются одним из ценных способов формирования у них положительных черт характера. При этом особенно важно, что воспитание происходит через коллектив при руководящей роли тренера.

В таблице 3 приведены подвижные игры с преимущественным развитием отдельных физических качеств.

Таблица 3

Подвижные игры с преимущественным развитием физических качеств

Физические качества	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)
Быстрота	"Октябрята", "Два мороза", "К своим флажкам", "Салки с выручкой", "Пустое место", "Линейная эстафета", "День и ночь", "Белые медведи", "Вызов номеров", "Бегуны" и др.
Скоростно-силовые	"Веревочка под ногами", "Волк во рву", "Зайцы в огороде", "Лиса и куры", "Прыжки по полочкам", эстафеты с прыжками в длину и высоту, "Прыжок за прыжком", "Парашютисты", "Не оступись", "Метко в цель", "Подвижная цель", "Попади в мяч", "Снайперы", "Охотники и утки", "Кто дальше бросит", "Заставь отступить" и др.
Выносливость	"Не давай мяч водящему", "Салки простые", "Салки по кругу", "Встречная эстафета", "Команда быстроногих", "Мяч ловцу", "Гонка с выбыванием".
Сила	"Тяни в круг", "Бой петухов", "Бег раков", выталкивание из круга, перетягивание в парах, перетягивание каната, эстафеты с набивными мячами.
Ловкость	"Прыгуны и ползуны", "Кувырок с мячом", "Навстречу удочке", "Бег пингином" эстафеты с лазанием и перелазанием, эстафеты с преодолением препятствий.

4.2.2 Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития *силы* (взрывной). Приседания на одной и двух ногах с отягощениями, не более 1/3. 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. Многоскоки на песке.

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.

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.

Комплекс упражнений для расслабления мышц в различных исходных положениях

1. Исх. п. — стоя (или сидя), руки согнуть в локтях или опустить: встряхивание кистей рук.
 2. Исх. п. — стоя, основная стойка (ноги на ширине плеч), руки вниз, спину прогнуть: ритмичные подъемы плеч вверх на вдохе и резкие расслабления мышц на выдохе, как бы опускаая и встряхивая плечевой пояс и руки.
 3. Исх. п. — стоя, ноги чуть шире плеч: повороты туловища в стороны с расслабленным поясом верхних конечностей. При поворотах туловища руки должны расслабленно свисать «как плети», отставая от движения плеч.
 4. Исх. п. — в виси на перекладине: 1) махи с небольшой амплитудой; 2) «скручивание» туловища вправо-влево.
 5. Исх. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях и слегка развести в стороны, оперевшись на всю ступню: встряхивание мышц задней поверхности бедер и голеней.
 6. Исх. п. — лежа вниз лицом, руки под подбородок, ноги согнуть в коленях: встряхивание мышц ног.
 7. Исх. п. — стоя или лежа на спине, одну ногу согнуть: встряхивание мышц голени и стопы.
 8. Исх. п. — в стойке на плечах: встряхивание мышц ног.
- Комплекс упражнений с партнёром для расслабления мышц*
1. Исх. п. — лежа на спине, руки вверх; партнер захватывает их за лучезапястные суставы: встряхивание мышц рук и плечевого пояса.
 2. Исх. п. — лежа лицом вниз на коврике; партнер захватывает вас «подмышки» и слегка приподнимает: встряхивание и подбрасывание вверх туловища.
 3. Исх. п. — стоя, руки в замок за головой; партнер, стоя сзади, согнутыми в локтях руками захватывает вас под плечи и упирается в затылок, приподнимает вверх и наваливает себе на грудь: встряхивание мышц туловища и ног, растягивание позвоночника.
 4. Исх. п. — лёжа на животе поперек спины партнера, свесив вниз руки и ноги: партнер, слегка «подбрасывая» вас движением спины вверх, встряхивает и помогает расслабиться.
 5. Исх. п. — стоя спиной к партнеру, который захватывает вас под локти: навалиться спиной на спину наклоняющемуся вперед партнеру и расслабиться. Партнеру, для растягивания позвоночника, необходимо выполнять плавные наклоны туловища вверх-вниз.
 6. Исх. п. — лежа на спине, ноги согнуть в коленях и слегка расставить в стороны, опираясь стопами на всю подошву; партнер захватывает вас руками за колени: встряхивание и расслабление мышц ног.
 7. Исх. п. — лёжа лицом вниз, руки вперед, ноги согнуть в коленях; партнёр захватывает вас сверху за ступни: встряхивание и расслабление мышц ног. Закончив встряхивание, партнёр несколько раз подбрасывает и ловит расслабленные ноги за голени.

8. Исх. п. — лежа на спине; партнер, стоя в ногах, захватывает за голеностопные суставы и приподнимает ваши ноги: встряхивание и расслабление мышц ног. Закончив встряхивание, партнер несколько раз слегка подбрасывает и ловит ноги.

9. Исх. п. — лежа лицом вниз, руки вдоль туловища; партнер, стоя в ногах, захватывает вас за голеностопные суставы: встряхивание и расслабление мышц ног так же, как и в предыдущем упражнении.

10. Исх. п. — стоя напротив партнёра на расстоянии вытянутой руки: расслабиться и «упасть» вперед. Партнёр руками останавливает «падение» и силой возвращает вас в и. п.

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. (работа 5-12 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. Прыжки по лестнице.

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

Упражнения для развития *гибкости*. Маховые движения руками, ногами, с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловищем, шпагат, полушпагат. «Мост» из положения лежа и наклона назад и другие упражнения для увеличения подвижности суставов и растяжки мышц.

4.2.3. Техническая подготовка.

Техническая подготовка для освоения двигательных навыков является основной частью учебно-тренировочного процесса кёрлингистов и содержит два раздела: техника выезда и техника броска камня.

Выезд из колодки — сложный в координационном отношении вид движения. В связи с этим, формирование правильного навыка выезда предусматривает использование целой системы подготовительных, подводящих и специальных упражнений.

Начинать техническую подготовку следует с выполнения несложных по координации подводящих упражнений.

Методика первоначального обучения технике выезда предусматривает использование подготовительных и подводящих упражнений без слайдеров вне льда и комплекса подводящих и специальных упражнений на льду.

Перечень подводящих упражнений для выезда (вне льда):

1. Приседания
2. Принятие основной стойки кёрлингиста;
3. В положении основной стойки кёрлингиста попеременное перемещение центра тяжести тела с правой ноги на левую и наоборот;

4. Выпады;
5. Прыжки приставным шагом в посадке левым и правым боком;

Упражнения с щеткой, камнем:

- Выезд из колодок без камня и щетки.
- Выезд из колодок без камня («щетка» перед собой на льду) с небольшой опорой на щетку.
- Выезд из колодок без камня («щетка» перед собой на льду) без опоры на щетку.
- Выезд из колодок без камня («щетка» с боку) без опоры на щетку.
- Выезд из колодок без камня с сохранением заданного направления.
- Умение проехать в «воротики».
- Выезд из колодок без камня с увеличением длины скольжения.
- Выполнение выезда с камнем в руке без опоры на камень.
- Выпуск камня без изменения направления его движения.
- Выполнение выпуска камня с заданным вращением.
- Изучение перемещения по льду правым и левым боком вперед, скольжение на одной ноге.

4.2.4. *Тактическая подготовка.*

На этапе обучения кёрлингистов тактическая подготовка включает в себя изучение индивидуальных и групповых взаимодействий. Умение ориентироваться в работе на льду. Понимание момента игры. Для скипа и вице-скипа – умение принимать самостоятельные решения, умение правильно ставить щетку, давать задания членам своей команды, определять скорость и путь движения камня.

1. Индивидуальные действия.

Умение самостоятельно определить скорость и свалы льда.

- Умение правильно оценить положение камней в игровой зоне и выбрать правильное решение.
- Умение правильно задать упреждение постановки щетки, правильно выбрать задание
- Уметь определить силу и скорость выпуска и перемещения камня.
- Умение самостоятельно подготовить игровую площадку.
- Знание всех правил и выполнение их.

2. Групповые действия.

- Взаимодействие с членами команды
- Умение применить особенности каждого игрока

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

В современных социально-экономических условиях проведение воспитательной работы с кёрлингистами имеет большое значение.

Основными направлениями воспитательной работы могут являться:

- патриотическое воспитание - формирование у спортсменов любви к Родине, родному краю, честь которого они будут защищать на соревнованиях;
- преданность избранному виду спорта;
- воспитание ответственности, взаимовыручки, необходимых для игры в кёрлинг, волевых качеств;
- работа по формированию и сплочению спортивного коллектива;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- эстетическое и нравственное воспитание.

Спортивный коллектив является центром нравственного воспитания молодого поколения, необходимым условием нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всестороннее – в нравственном, умственном и физическом отношении. Создаются хорошие условия для общественно-полезной деятельности.

Формирование спортивного коллектива – это сложный процесс, в котором главную роль играет тренер. В спортивном коллективе возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами команды, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию коллективизма у кёрлингистов 8-18 лет целесообразно использовать выпуск стенных газет, спортивных листков, тематических занятий, совместную встречу праздников, конкурсов самодеятельности. Большую роль в положительном воспитательном воздействии могут играть формирование и поддержание положительных традиций.

Процесс нравственного воспитания кёрлингистов можно представить в виде трех взаимосвязанных процессов:

- 1) воспитание в узком смысле слова, когда руководящие указания адекватно воспринимаются кёрлингистами, идет усвоение необходимых знаний и нравственных поступков;
- 2) перевоспитание спортсменов для преодоления негативных сторон в мировоззрении и поведении;
- 3) самовоспитание, когда спортсмен сам отвечает за соблюдение спортивного режима, личную дисциплинированность, исполнение взятых обязательств.

В процессе воспитательной деятельности тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий с учетом целого ряда факторов, начиная от анализа конкретной ситуации и учетом особенностей характера каждого спортсмена.

Волевые качества кёрлингиста формируются в процессе сознательного преодоления трудностей, возникающих в ходе тренировок и соревнований. Весьма важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие,

что достигается прежде всего посредством систематического выполнения учебно-тренировочных занятий.

Весьма важным в работе с кёрлингистами является эстетическое содержание учебного материала. При объяснении учебного материала по вопросам техники физических упражнений, тактических заданий и т.д., тренер должен

обращать внимание и на те параметры, которые имеют эстетическое содержание. К ним можно отнести амплитуду движений, ритм, легкость, грациозность, в групповых действиях – синхронность движений.

6. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка кёрлингистов включает в себя общую психологическую подготовку к предстоящим тренировкам и соревнованиям.

Основной задачей общей психологической подготовки можно считать воспитание высоких волевых и моральных качеств личности кёрлингиста. Особенно необходимо развивать в кёрлингистах смелость и решительность, настойчивость и самостоятельность, инициативность, выдержанность, самообладание.

В задачи общей психологической подготовки на данном возрастном этапе входят:

- 1) развитие процессов восприятия (в частности, специфических): "чувство времени", "чувство пространства", "чувство камня", "чувство льда";
- 2) развитие внимания (объем, распределение, переключение и т.д.);
- 3) развитие наблюдательности, умение быстро и правильно ориентироваться в игровой ситуации;
- 4) развитие памяти и воображения;
- 5) развитие способности управлять своими эмоциями в ходе игровой деятельности;
- 6) развитие элементов тактического мышления (оценка игрового эпизода, варианты решения игровой задачи);

На данном этапе подготовки большое место занимает индивидуальный подход к каждому кёрлингисту для формирования устойчивого интереса к занятиям. Необходим учет возможности проявления у кёрлингистов отрицательных состояний (подавленность, перевозбуждение, самоуспокоенность, отсутствие активного стремления к достижению цели).

Волевые качества кёрлингистов воспитываются при систематическом выполнении ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для игровых действий.

Подкрепление интереса к кёрлингу, воспитание уверенности в своих силах, чувства ответственности перед командой, применение соревновательного метода в тренировках, разъяснение целей и задач тренировки, требовательность тренера, повседневный самоконтроль – все это способствует воспитанию волевых качеств кёрлингистов.

7. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Сохранению и укреплению здоровья кёрлингистов, их спортивному долголетию, повышению физической работоспособности, уменьшению спортивного травматизма, освоению и быстрой адаптации спортсмена к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок. способствуют специальные оздоровительные мероприятия.

Система восстановительных мероприятий делится на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы на отдельных этапах подготовки.

Психологические средства способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Система гигиенических факторов состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия быта, учебы и т.д.;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- питание;
- закаливание;
- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса.

Медико-биологическая группа восстановительных факторов включает в себя витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период. Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, душа, ванны, сауну и др. Медико-биологические средства назначаются врачом и осуществляются под его наблюдением.

8. ОТБОР И КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ КЁРЛИНГИСТОВ

Отбор и контроль за подготовленностью кёрлингистов является одним из наиболее важных элементов в работе со спортсменами. Поэтому к процессу отбора и контроля тренер должен относиться очень внимательно, для чего рекомендуется увеличить период оценки способностей кёрлингистов до одного месяца, а не ограничиваться разовым просмотром. Создание в спортивной школе спортивно-оздоровительных групп сделало процесс контроля и дальнейшего отбора более эффективным.

Вместе с тем, построение учебно-тренировочного процесса, управление тренировкой не может быть эффективным без получения современной объективной информации об изменениях в развитии различных физических качеств и свойств организма, обуславливающих успех их игровой деятельности.

К критериям контроля и отбора относятся: задатки, одаренность и способности, которые следует различать. Кроме задатков, одаренности и способностей, важное место при контроле и отборе занимает так же изучение интересов, уровня притязаний, волевых качеств и трудолюбия.

В практике отбора и контроля кёрлингистов используются экспертные, аппаратные и тестовые методики, прежде всего учитывается двигательная активность детей. Для выявления двигательно-активных детей рекомендуется использовать следующие методы:

- беседы с родителями;
- беседы с учителями физической культуры;
- наблюдения на уроках физкультуры;
- наблюдения за играми детей во внеклассное время.

Обязательным мероприятием при контроле и отборе является медицинское обследование, которое позволяет получить данные, характеризующие состояние здоровья и физическое развитие детей, их подготовленность. Основными задачами медицинского осмотра является выявление медицинских противопоказаний к занятиям кёрлингом и определение уровня физического развития.

Неодинаковые темпы развития кёрлингистов одного и того же паспортного возраста могут ввести в заблуждение тренера в отношении истинных способностей спортсменов. Часто хорошие показатели в игровой деятельности в детские и юношеские годы могут быть следствием невысокой спортивной одаренности, а генетически более ранних сроков биологического созревания. При контроле и отборе спортсменов не всегда следует отдавать предпочтение кёрлингистам с опережающими темпами биологического созревания. Нередко подростки с замедленным темпом развития потенциально более способны, но их одаренность проявляется позже.

Для оценки уровня общей физической подготовленности кёрлингистов 8-18 лет предлагается применять тестовые задания по общей физической и специальной физической подготовке.

Тесты по общей физической подготовке

Тест 1. Бег 20 метров или 30 м. Тест позволяет определить уровень скоростных качеств кёрлингистов (скорость бега).

Выполнение: испытуемые парами становятся в положение высокого старта к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша.

Тест 2. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Тест позволяет определить уровень скоростно-силовых качеств нижних конечностей кёрлингистов.

Выполнение: спортсмен встает на стартовую линию, не наступая на нее. Поставив ноги на ширину 15-20 сантиметров, несколько раз слегка сгибая их, делает махи руками взад-вперед, затем выполняет маховое движение руками вперед-вверх с одновременным приседанием и мощным отталкиванием выпрыгивает вперед, приземляется на обе ноги. Измеряется расстояние от

края линии отталкивания до точки касания пола (песка, земли) пяткой ноги, наиболее близко расположенной к линии.

Тест 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или в вися). Тест определяет силу рук кёрлингистов.

Выполнение: Испытуемый принимает положение упор лежа (или в вися). Руки и тело выпрямлены. Из исходного положения согнуть руки, грудью слегка коснуться пола (или перекладины); затем руки снова выпрямить.

Тест 4. Бег 1 км с высокого старта.

Тесты по специальной физической подготовке

Тест 1. Выполнение выезда с камнем в руке без опоры на камень.

Выполнение: Испытуемый, сидя в колодке, выполняет скольжение в выпаде вперед на правую (левую) ногу. При движении с камнем вес тела на снаряд не переносится.

Тест 2. Выпуск камня с заданным вращением.

Выполнение: Испытуемый, сидя в колодке, выполняет скольжение в выпаде вперед на правую (левую) ногу. При выпуске камня (релиз) задать снаряду необходимое вращение (по часовой стрелке; против часовой стрелки)

Тест 3. Перемещения по льду левым (правым) боком вперед, скольжение на одной ноге.

Выполнение: Испытуемый одевает слайдер на противоположную ведущей руке ногу выполняет скольжение по дорожке в сторону дома с отталкиванием второй ногой с поворотом туловища в сторону скользящей ноги.

9. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Спортивные игры: техника, тактика обучения [Текст]: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - М.: Академия, 2001. - 520 с. - 102,00.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] Б.А. Ашмарин /– - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
3. Бернштейн А.Н. О ловкости и ее развитии. . [Текст] / А.Н Бернштейн.– М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена [Текст]/ В.М.
5. Зациорский В.М. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 199 с. – Издат. №3157.
6. Зациорский В.М. Проблема спортивной одарённости и отбор в спорте [Текст]/В.М. Зациорский, Н.Ж. Булгакова, Р.М. Рагимов, Л.П. Сергеенко // Теория и практика физической культуры. – 1973. - №7. – с.54.
7. Матвеев, Л.П. О закономерностях начальной спортивной специализации [Текст] / Л.П. Матвеев, К.Г. Молчаниколов // Теория и практика физической культуры. – 1979. – №1. – с.32.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: Учебник для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
9. Задворнов К.Ю. «Керлинг. Организация и судейство соревнований. Правила игры», Издательство «Физкультура и спорт» Москва, 2006 год.
10. Задворнов К.Ю. «Сборник тактических задач по керлингу», Издательство «Физкультура и спорт» Москва, 2008 год.
11. «Современные подходы в подготовке керлингиста высокой квалификации» Единый отраслевой аналитический центр, Издательство «ТВТ Дивизион», Москва, 2011 год.
12. Всемирный антидопинговый кодекс, 2015 год Перевод с английского: А.А. Анцелиович, А.А. Деревоедов (НП «РУСАДА»), Издательство «Альтиора – живые краски», Минск, 2014.