

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ДВОРЦА СПОРТА «ОЛИМПИЙСКИЙ»

*Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка  
с элементами фигурного катания на  
коньках»*

Возраст учащихся, участвующих в реализации программы: 4 - 15 лет

Срок реализации образовательной программы: 3 года.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами фигурного катания на коньках» **физкультурно-спортивной направленности** составлена на основе государственного стандарта основного общего образования с учетом здоровьесберегающей и здоровьекорректирующей технологии физического воспитания.

Программа адаптирована к системе дополнительного образования и модифицирована по содержанию, техническому и методическому оснащению, с учетом опыта практической деятельности детско-юношеской спортивной школы.

В общеразвивающей программе раскрывается содержание образовательной и воспитательной работы, приводятся учебно-тематические планы по разделам подготовки (физической, технической, теоретической, хореографической), учебный материал по видам подготовки.

**Цель:** создание условий для физического образования детей в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями учащихся, привлечение максимально возможного числа детей к систематическим спортивным занятиям.

### **Основные задачи:**

#### **Образовательные:**

- подготовка детей для зачисления на обучение по программам предпрофессионального дополнительного образования;
- формирование основ знаний, умений и навыков о фигурном катании на коньках;
- содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- вовлечение в систему регулярных занятий фигурным катанием и физической культурой в целом.

#### **Воспитательные:**

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

#### **Развивающие:**

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции.

Программа является основным регламентирующим документом, обеспечивающим эффективное построение подготовки детей, содействует успешному решению задач физического воспитания.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники фигурного катания на коньках.

**Актуальность** программы заключается в том, что объем социального заказа на обучение фигурного катания на коньках резко увеличился и продолжает увеличиваться. Многообразие физических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Основными показателями выполнения программы являются: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой (физической, технической, хореографической и теоретической подготовки).

