

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).

