

## **Аннотация к программе «Фигурное катание начальная подготовка»**

Программа составлена в соответствии с :

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 года №41 СанПиН 2.4.4.3172-14
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (п.3)

Программа объединения по фигурному катанию начальная подготовка рассчитана на школьников 6- 11 лет. Количество занимающихся в группе 1 года обучения не должно превышать 15 человек, а второго года обучения не более 12 человек, в объединение принимаются как мальчики, так и девочки.

Программа предусматривает теоретическую, и практическую подготовку, поэтому формы работы по программе могут быть разнообразными: тренировки, беседы, просмотр записей соревнований, психологические тренинги, соревнования, выполнение учащимися контрольных нормативов, спортивные игры.

Режим занятий: Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа.

**Направленность программы** - спортивно-оздоровительная, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально – волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Цель программы** – сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям фигурным катанием на коньках и занятиям спортом.

### **Задачи**

#### **Обучающие:**

- обучить основным элементам начальной подготовки по фигурному катанию на коньках;
- обучить основам техники выполнения обширного комплекса физических упражнений с оздоровительной направленностью и подвижным играм;
- ознакомить с экипировкой фигуриста и правилами ухода за коньками;
- ознакомить с гигиеной фигуриста;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **Развивающие:**

- развить у обучающихся такие качества, как ловкость, гибкость, координация движений, быстрота, прыгучесть;
- обогащать двигательный опыт различными физическими упражнениями;
- формировать правильную осанку;
- способствовать закаливанию организма и укреплению здоровья;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

***Воспитательные:***

-формировать навыки здорового образа жизни;  
-стимулировать развитие моральных качеств, таких как трудолюбие, собранность, организованность, настойчивость, веру в себя, коллективизм, дисциплинированность.

**Занятия в рамках программы проводятся, в форме** тренировок, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Один раз в неделю по два учебных часа.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Весь период обучения подразделяется на ледовую и вне ледовую подготовку.

Занятия по вне ледовойподготовке проводятся в чистом и проветренном спортивном зале школы и на улице (спортплощадка, стадион) и включают:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- специальную физическую подготовку (СФП);
- хореографическую подготовку.

На улице занятия проводятся при благоприятных погодных условиях в сентябре и в мае.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы являются:

- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- сдача нормативов по СФП;
- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора, если нет медицинских противопоказаний. При зачислении в объединение физкультурно-спортивной направленности каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья.