

Аннотация к программе «Фигурное катание совершенствование»

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 9-18 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.

Отличительные особенности программы - данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению фигурному катанию на коньках. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка в зависимости от его физических возможностей, не теряя при этом результат обучения. В программе задействованы методики обучения основам фигурного катания, которые являются наиболее современными и используются для подготовки фигуристов в спортивной школе Олимпийского резерва.

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 – обучить основам фигурного катания на коньках учащихся младших и средних классов в условиях массовых форм занятий.

Задачи

Обучающие

- совершенствовать основы техники фигурного катания;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- обучить самостоятельно проводить разминку по ОФП и ТП;
- ознакомить учащихся со способами самоконтроля состояния здоровья на занятиях в спортивном зале, на льду и дома.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

- способствовать обогащению двигательного опыта благодаря разнообразию физических упражнений;
- развивать общую эстетическую культуру.
- развивать физические качества: быстроту, гибкость, координацию и выносливость;
- разучивать сложные элементы фигурного катания на коньках и совершенствовать ранее освоенные.

Воспитательные:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- сформировать стойкий интерес к занятиям фигурным катанием на коньках и спортом вообще;
- применять полученные знания, умения и навыки в повседневной жизни.

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:

В группу первого года обучения принимаются все учащиеся сдавшие контрольные нормативы программы «Фигурное катание на коньках – начальная подготовка» (второй год обучения) и имеющие письменное разрешение врача педиатра. Дополнительный набор в группу первого года обучения по данной программе осуществляется по наблюдению на первых занятиях, как в спортзале, так и на катке.

Наполняемость групп:

- первый год обучения – 15 чел.
- второй год обучения - 12 чел.

Весь период обучения подразделяется на ледовую и внеледовую подготовку.

Занятия по внеледовой подготовке 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.

