

Аннотация

к рабочим программам для групп базового уровня обучения

по фигурному катанию на коньках.

Данная рабочая программа разработана на основе федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам приказ Минспорта России № 939 от 15.11.2018 г., требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание № 38 от 19.01.2018 года.

При написании программы были адаптированы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке одиночников - фигуристов, полученные на основе анализа наблюдений за учащимися спортивной школы. Изменены режимы тренировочной работы, критерии отбора детей с 6-ти летнего возраста, планы-графики распределения учебных часов, контрольно-переводные нормативы.

Программа рассчитана для обучения по уровням сложности программ - базового уровня сложности. Продолжительность обучения по программе базового уровня сложности составляет 6 лет.

Базовый уровень сложности образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей.

Обязательные предметные области базового уровня сложности:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка фигурного катания на коньках.

Вариативные предметные области базового уровня сложности:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- хореография и акробатика;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по фигурному катанию на коньках, в том числе:

- необходимость доведения исполнительского мастерства обучающихся до виртуозности и достижением на этой основе высокой надежности технических действий;
- овладение новыми, сверхсложными оригинальными упражнениями;
- обеспечение стабильного результата на основных спортивных соревнованиях с учетом соответствия соревновательных программ и композиций требованиям, предусмотренным правилами по фигурному катанию;
- применение методов сопряженных воздействий, высоких по объему и интенсивности тренировочных нагрузок с целью формирования такого уровня специальной выносливости, который значительно превышает потребность в соревновательной деятельности;
- многократное моделирование усложненных условий соревновательной деятельности в системе модельных микроциклов, при этом в ударных модельных микроциклах объем тренировочной нагрузки может превышать соревновательный, но не более чем в два раза;
- постоянную готовность к соревновательной деятельности в течение всего годичного цикла.

Целью программы является содействие всесторонней подготовки обучающихся и достижение высоких спортивных результатов в фигурном катании на коньках.

Основными задачами программы являются:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2. Выявление способных юных спортсменов для дальнейшего спортивного совершенствования в фигурном катании на коньках.

3. Воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом и достижению высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

4. Обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии со спецификой фигурного катания на коньках.

Образовательные:

- Формирование технико-тактического мастерства.
- Содействие физическому развитию всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья.
- Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой.

Воспитательные:

Адаптация ребенка в современном обществе;

Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;

Развитие активности и самостоятельности;

Воспитание трудолюбия, упорства и достижения 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 многолетней подготовки фигуристов и, содействует успешному решению задач физического воспитания спортсменов, учитывая специфику данного вида спорта.

Программа учитывает особенности подготовки обучающихся по фигурному катанию на коньках, в том числе: построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности; технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта; повышение уровня специальных скоростно-силовых и сложно-координационных качеств и совершенствование специальной выносливости.

В данной программе излагается учебный материал в полном объеме для базового уровня сложности (6 лет)

К занятиям базового уровня сложности допускаются дети от 6 лет.