

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части. Каждая структурная часть выполняет специфические педагогические и физиологические функции, обеспечивая целостность и эффективность тренировочного воздействия.

Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия направлена на создание оптимальных условий для последующей работы. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых аспектах техники выполнения упражнений. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности спортивной формы, оценка текущего функционального состояния и самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к интенсивной работе реализуется посредством выполнения комплекса общеразвивающих упражнений, направленных на повышение температуры тела, активизацию кровообращения в мышцах и улучшение подвижности суставов. Общая разминка включает ходьбу и бег в различных направлениях с изменением темпа и способа передвижения, работу со скакалкой, суставную гимнастику, общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп в динамическом режиме. Специальная разминка предусматривает выполнение подводящих упражнений, воспроизводящих биомеханическую структуру основных движений, планируемых в основной части занятия.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение упражнений, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технику выполнения упражнений, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и оздоровительных задач программы. Содержание основной части определяется направленностью конкретного занятия в соответствии с тематическим планированием и может включать упражнения силовой подготовки, развития скоростных качеств и выносливости, совершенствования координационных способностей и гибкости.

При развитии силовых качеств особое внимание уделяется формированию правильной техники выполнения базовых упражнений с отягощениями: приседаний, жимов, тяг, упражнений для мышц брюшного пресса и спины. Обучающиеся осваивают рациональное исходное положение, правильную траекторию движения, согласование дыхания с фазами упражнения. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально осваивается техника упражнений с собственным весом тела, затем происходит постепенное увеличение внешнего сопротивления с соблюдением требований безопасности.

Развитие выносливости осуществляется посредством выполнения циклических упражнений аэробной и смешанной направленности: бега, работы на кардиотренажёрах, круговых тренировок. Методика развития выносливости предусматривает постепенное увеличение продолжительности и интенсивности нагрузки с учётом индивидуального уровня подготовленности занимающихся. Для развития скоростных качеств используются

кратковременные упражнения максимальной интенсивности с достаточными интервалами отдыха. Координационные способности совершенствуются посредством выполнения упражнений на балансировочном оборудовании, с использованием координационных лестниц, в условиях изменяющихся требований к точности и согласованности движений.

Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического и психоэмоционального напряжения, восстановление функционального состояния организма после нагрузки. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание основных мышечных групп, задействованных в тренировке, что способствует снятию мышечного напряжения, улучшению эластичности мышц и связок, профилактике отсроченных болезненных ощущений.

Дыхательные упражнения, выполняемые в спокойном темпе, обеспечивают нормализацию частоты сердечных сокращений и артериального давления, способствуют ускорению восстановительных процессов. Применяются элементы миофасциального расслабления с использованием специальных роликов, упражнения на расслабление и восстановление.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения обучающихся, указывает на допущенные ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся предлагаются рекомендации для самостоятельной работы, включающие упражнения на гибкость, укрепление мышц кора, комплексы утренней гимнастики и иные формы двигательной активности, которые могут выполняться самостоятельно в домашних условиях.