

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитнес»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитнес» организуется в соответствии с классической трёхчастной структурой, включающей подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет специфические педагогические и психофизиологические функции, обусловленные спецификой функционального фитнеса.

Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть тренировочного занятия направлена на создание оптимальных условий для последующей работы над техникой упражнений и развитием функциональных качеств. На данном этапе тренер-преподаватель осуществляет постановку конкретных тренировочных задач, доводит до обучающихся содержание предстоящей работы, акцентирует внимание на ключевых технических элементах, которые будут отрабатываться в основной части. Одновременно происходит организация группы, проверка готовности инвентаря, оценка текущего психоэмоционального состояния и самочувствия занимающихся.

Функциональная подготовка организма к работе реализуется посредством выполнения комплекса специализированных упражнений. Общая разминка включает упражнения для активизации кровообращения и повышения общего тонуса организма. Особое внимание уделяется специальной разминке, направленной на подготовку мышц и суставов, непосредственно задействованных в функциональных упражнениях: выполняются вращательные движения в суставах, упражнения для активации мышц кора, упражнения на развитие подвижности суставов. Разминочные упражнения выполняются в невысоком темпе с акцентом на воспроизведение правильной биомеханической структуры движений без концентрации на скорости выполнения.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия имеет особое значение в условиях высокой учебной нагрузки и достигается через формирование состояния оптимальной концентрации внимания, эмоционального спокойствия и уверенности. Тренер-преподаватель может использовать элементы дыхательных упражнений и техник ментальной настройки, способствующих достижению состояния сосредоточенности.

Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники выполнения упражнений функционального фитнеса, включающей многосуставные движения, упражнения с собственным весом тела, элементы плиометрики и баланстренинга, составляющих единую систему функциональной подготовки.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа упражнений. Обучающиеся осваивают рациональное положение тела, обеспечивающее устойчивое положение и свободу движений, различные варианты выполнения упражнений, учатся выполнять движения с плавным ускорением и правильной координацией. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные фазы упражнений, затем они объединяются в целостное движение и совершенствуются в условиях, приближенных к повседневной жизни.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий. Обучающиеся переходят от выполнения упражнений в заданных положениях к отработке комбинаций упражнений, осваивают стратегически важные функциональные движения, учатся корректировать движения на основе обратной связи от предыдущих попыток. Совершенствование техники осуществляется посредством серийных упражнений,

выполнения тренировочных заданий, моделирования ситуаций, требующих проявления функциональной силы и выносливости.

Помимо технико-тактической работы, в основной части занятия выполняются упражнения специальной физической подготовки, направленные на развитие качеств, необходимых для поддержания высокого уровня функциональной подготовленности: функциональной силы, общей и специальной выносливости, координации движений, способности к быстрому восстановлению после физической нагрузки.

Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение психоэмоционального напряжения и восстановление после концентрированной работы. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание мышц всего тела, что способствует снятию локального мышечного напряжения и профилактике перенапряжения, характерного для регулярных физических нагрузок.

Упражнения на расслабление и переключение внимания обеспечивают восстановление после интенсивной умственной работы, связанной с длительной концентрацией. Могут использоваться игровые задания развлекательного характера, снижающие напряжённость и создающие положительный эмоциональный фон завершения занятия.

Завершается занятие подведением итогов проделанной работы, в ходе которого тренер-преподаватель анализирует выполнение поставленных задач, отмечает достижения и успехи обучающихся, указывает на допущенные технические ошибки и намечает пути их исправления. Занимающимся даётся задание для самостоятельной работы, включающее упражнения на развитие функциональной силы и выносливости, укрепление мышц кора, отработку элементов ментальной подготовки (визуализация движений, техники концентрации внимания), которые могут выполняться без специального оборудования. Организованное завершение занятия с уборкой инвентаря формирует бережное отношение к оборудованию и дисциплинированность обучающихся.