

Учебно-методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика»

Тренировочное занятие по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Художественная гимнастика» 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 проводится в спортивном зале и 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 технических и художественных элементах, подлежащих освоению или совершенствованию в основной части занятия. 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 бег в различных направлениях с изменением темпа и способа передвижения, общеразвивающие упражнения для всех мышечных групп, упражнения на координацию и ловкость. Специальная разминка предусматривает выполнение упражнений на гибкость, упражнений с предметами, имитация элементов художественной гимнастики с постепенным увеличением интенсивности.

Психологическая подготовка обучающихся к основной части занятия достигается через формирование установки на качественное выполнение технических заданий, концентрацию внимания на предстоящей работе и создание положительного эмоционального настроя. Тренер-преподаватель демонстрирует технические элементы в целостном виде и по частям, объясняя ключевые точки контроля, типичные ошибки и способы их предупреждения.

Основная часть занятия. Основная часть тренировочного занятия посвящена непосредственному решению образовательных, развивающих и воспитательных задач программы. Центральное место занимает изучение и совершенствование техники выполнения элементов художественной гимнастики, создание художественного образа, формирование навыков выступления.

На начальном этапе подготовки особое внимание уделяется формированию правильного двигательного стереотипа каждого технического действия. Обучающиеся осваивают технику выполнения прыжков, поворотов, балансов, технику работы с предметами, позы и переходы. Формируется умение контролировать положение тела в различных фазах движения и сохранять устойчивое равновесие при выполнении технических действий. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному: первоначально отрабатываются отдельные элементы техники в упрощённых условиях, затем они объединяются в комбинации с постепенным приближением к условиям выступления.

По мере освоения базовой техники происходит усложнение тренировочных заданий, увеличение интенсивности работы и введение элементов художественного исполнения. Совершенствование технико-художественного мастерства осуществляется посредством

выполнения упражнений в парах и группах, хореографических заданий, учебных выступлений с соблюдением принципа постепенности и контроля тренировочной нагрузки. Особое значение придаётся формированию умения применять освоенную технику в условиях выступления перед зрителями и судьями.

Помимо технической и художественной работы, в основной части занятия выполняются упражнения общей и специальной физической подготовки, направленные на развитие физических качеств, определяющих успешность выступлений в художественной гимнастике: гибкости, координации, выносливости, ловкости.

Заключительная часть занятия. Заключительная часть тренировочного занятия направлена на постепенное снижение физического и психоэмоционального напряжения, восстановление функционального состояния организма после интенсивной работы. 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 и травматизма.

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

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 предоставляются рекомендации для самостоятельной работы, включающие упражнения на развитие гибкости, укрепление мышц кора, индивидуальную работу с предметами, которые могут выполняться самостоятельно в домашних условиях. Организованный уход из зала завершает тренировочное занятие.