



Ежедневная Программа подготовки спортсменов по эстетической и художественной гимнастике

Форма организации занятий по художественной гимнастике продолжительностью 120 мин.

Разминка: 10-15 мин.

Основная часть: 70 мин. - посвящается общей и специальной подготовке развития качеств: гибкость, растяжка, координация. В зависимости от возраста и умения группа может делиться на подгруппы.

Специальная физическая подготовка: наклоны, равновесия, повороты, прыжки.

Акробатическая подготовка: перевороты, кувырки и т.д.

Основы предмета: 20 мин. - задания на вращения, прыжки через скакалку и т.д.

Заключительная часть

Общая физическая подготовка: 20 мин. - упражнения на мышцы брюшного пресса и спины.

Расслабляющие и дыхательные упражнения.

Введение курса подготовки показательных выступлений проводится по мере готовности детей к демонстрации навыков и умений с учетом индивидуальных возможностей.

В самом начале необходимо обучить детей слышать, затем повторять.

Для освоения программы применяются в сочетании нескольких методов: словесный, наглядный, практическая помощь. Для разучивания новых элементов и упражнений используют следующую последовательность: объяснение, показ, выполнение упражнения учащимися. В том случае, если ребенок не может сразу освоить упражнения необходимо включить образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все движения имеют ассоциативные названия, которые помогают спортсмену понять и запомнить его. Все задания выполняются в темпе, ритме с необходимыми акцентами. Ребенок на своем опыте учится делать правильно, путем проб и ошибок. Правильное исполнение приходит благодаря регулярным занятиям, когда детский организм, почувствует свои возможности. Получит радость от тренировочной нагрузки на организм.

Учебный план работы создан так, чтобы физическое формирование детского организма благодаря гимнастическим упражнениям развивался постепенно, но эффективно. Необходимо систематически выполнять гимнастические упражнения, сосредоточенно достигать цели, развивать память.

Программа рассчитана на обучение детей:

- правильной ходьбе
- бегу
- формированию правильной осанки
- укреплению стоп
- развитию мышц брюшного пресса и спины
- развитию гибкости позвоночного столба
- укреплению мышц бедер
- укреплению коленных и голеностопных суставов
- подводящим упражнениям
- наклонам
- гибкости
- равновесию
- поворотам
- прыжкам
- акробатическим элементам
- хореографической подготовке
- элемента танцевальных движений
- упражнениям с гимнастическими предметами: скакалка, обруч, мяч, булавы.

Комплексная подготовка по всем этим аспектам позволит детям стать более выносливыми, координированными, красивыми, здоровыми. Гармонично развиваться.