

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мусьял Александр Вячеславович
Должность: Ректор
Дата подписания: 09.10.2023 09:45:58
Уникальный программный идентификатор:
297fef716e5ece559822a236feffc4d8a43d0cf1

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования**
**«Курский государственный аграрный университет имени И.И. Иванова»
(Курский ГАУ)**

Принято
решением Ученого совета
Курского ГАУ
от «28» июня 2023 г.
протокол № 8

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по планированию и организации
работы обучающихся
дополнительная общеразвивающей программы
«Эстетическая гимнастика»

1 Цель и задачи работы

Цель самостоятельной работы - расширение и углубление знаний обучающихся о формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплении здоровья.

Задачи самостоятельной работы:

- сознательное и прочное усвоение знаний
- развитие потребности в регулярном повторении освоенных навыков
- овладение базовыми способами и приемами самообразования.

Программа дополнительного образования «Общая физическая подготовка (ОФП)» отвечает всем приоритетным направлениям развития дополнительного образования в Российской Федерации, так как составлена в соответствии с Федеральным законодательством и методическими рекомендациями Министерства образования и науки Российской Федерации.

Ее значимость заключается в воспитании здоровых, красиво сложенных детей, с правильными представлениями о здоровом образе жизни. С каждым годом у детей дошкольного возраста медицинские работники выявляют все больше приобретенных заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как плоскостопие и нарушение развития опорно-двигательного аппарата и др. Причин, способствующих этому, много. Одной из них является сокращение двигательной активности детей из-за малоподвижного образа жизни, большого количества онлайн занятий, следствием чего является снижение мышечного тонуса и общая слабость мышц, неспособность удерживать осанку в правильном положении, а также повышение рисков травматизмами мышц, связок и сухожилий при обычных двигательных нагрузках.

Правильная осанка является одним из важных показателей здоровья. Именно она создает условия для нормального функционирования таких основных систем, как дыхательная, сердечно-сосудистая и другие. В частности, правильная осанка создает условия для нормального дыхания через нос, что способствует меньшему охлаждению верхних дыхательных путей и предупреждает респираторные заболевания.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности за счет правильно сбалансированной нагрузки на организм, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Эстетическая гимнастика», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка младшего школьного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических регулярных занятиях физической культурой оздоровительной направленности.

Эстетическая гимнастика относится к группе сложно-координационных видов спорта, поскольку его основным содержанием является взаимодействия партнеров, оформленные в двигательные композиции с музыкальным сопровождением.

Эстетическая гимнастика сочетает в себе танец с элементами художественной гимнастики. Это предоставляет спортсменам широкие возможности для проявления двигательных способностей в специфических танцевально-акробатических композициях. Собственно танцевальные движения в сочетании с технически сложными элементами гимнастики исполняются в высоком темпе, без пауз, со статическими позами, с особой характерной окраской, определяемой особенностями музыки.

Несмотря на высокую сложность двигательных действий в эстетической гимнастике, ее можно отнести к массовым видам спорта, поскольку в ней выделяют шесть возрастных категорий, делящих участников соревнований по возрасту и уровню подготовленности. Специальные требования позволяют выбирать соответствующие этим классам доступные программы. (Правила соревнований по эстетической гимнастике.)

Знания, умения и владения, формируемые работой

В результате осуществления самостоятельной работы обучающийся должен **знать:**

- что опорно-двигательный аппарат служит опорой и защитой тела;
- названия и расположение основных частей скелета;
- правила по сохранению здоровья;
- правила поведения на занятиях физической культурой;
- что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм;
- что такое правильная осанка;
- что такое гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

уметь:

- внимательно слушать педагога и выполнять его указания;
- правильно выполнить упражнения для формирования ровной осанки и укрепления свода стопы;
- контролировать симметрию положения тела при выполнении упражнений;
- самостоятельно организовываться и концентрировать внимания на решение предстоящих двигательных задач.

владеть:

- навыками проверки правильность своей осанки, походки;
- способностью правильно стоять, сидеть;
- основами осознанного выполнения упражнений;
- внутренней дисциплиной;

- навыками и умениями выполнения двигательных действий с различными заданными параметрами (скорость, длительность, мышечное напряжение, направление, ритм, темп и т.д.).