

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**
(НИУ «БелГУ»)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Кафедра теории и методики физической культуры

**МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ГИМНАСТОК 9-10 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Выпускная квалификационная работа
обучающейся по направлению подготовки
44.03.01 Педагогическое образование
профиль Физическая культура
заочной формы обучения, группы 02011452

Печура Ирины Федоровны

Научный руководитель
к.п.н. Молчанова Ю.С.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	
1.1. Характеристика общей и специальной физической подготовки.....	6
1.2. Анализ средств специальной физической подготовки в художественной гимнастике.....	10
1.3. Анатомо-физиологические особенности девочек 9-10 лет	19
1.4. Характеристика круговой тренировки, как формы организации занимающихся.....	23
ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	
2.1. Методы исследования.....	27
2.2. Организация исследования.....	28
ГЛАВА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА И АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ	
3.1. Характеристика экспериментальной методики.....	30
3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики.....	36
Выводы.....	40
Практические рекомендации.....	42
Список литературы.....	44
Приложения.....	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Специальная физическая подготовка в художественной гимнастике заключается в освоении возможно большего арсенала двигательных действий, которые характеризуются сложным сочетанием и координацией движений отдельных звеньев тела с манипуляцией различными предметами, выполняемых на фоне музыкального сопровождения. Прогрессирующее усложнение соревновательных программ художественной гимнастики предъявляет высокие требования к уровню проявления специальных физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений с предметами. [4].

Проблема исследования заключается в том, что, с одной стороны, в художественной гимнастике уделяется большое внимание специальной физической подготовке на любом этапе подготовки, а с другой стороны, в изученной литературе не удалось обнаружить работ, касающихся использования кругового метода тренировки гимнасток 9-10 лет в условиях дополнительного образования.

Цель исследования - разработать и экспериментально проверить методику специальной физической подготовки гимнасток 9-10 лет на основе кругового метода.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс по художественной гимнастике в условиях дополнительного образования.

Предмет исследования - методика специальной физической подготовки гимнасток 9-10 лет.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что методика специальной физической подготовки гимнасток 9-10 лет, на основе кругового метода с использованием мелкого оборудования будет эффективной.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретическую и методическую литературу по проблеме специальной физической подготовки гимнасток 9-10 лет.

2. Разработать методику специальной физической подготовки гимнасток 9-10 лет на основе кругового метода.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

Для решения поставленных задач применялись следующие **методы исследования:**

- анализ и обобщение литературных источников,
- тестирование,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Новизна исследования заключается в разработке методики специальной физической подготовки гимнасток 9-10 лет, на основе кругового метода с использованием мелкого оборудования.

Практическое значение. Разработанная методика специальной физической подготовки гимнасток 9-10 лет, на основе кругового метода, может быть рекомендована руководителям секции художественной гимнастики, тренерам-преподавателям дополнительного образования.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Характеристика общей и специальной физической подготовки

Физическая подготовка человека направлена на укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, повышение функциональных возможностей организма, развитие физических способностей - силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости [14].

Различают общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП) [27].

Общая физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успех спортивной деятельности.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.

Задачи специальной физической подготовки:

1. Развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта.

2. Повышение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта.

3. Воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности.

4. Формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины. Например, показатели телосложения (рост, вес, конституция и т.д.) у легкоатлетов, специализирующихся на разные дистанции, как правило, отличаются между собой. Поэтому в процессе специальной физической подготовки следует направленно воздействовать на те компоненты телосложения, от которых зависит успех в избранном виде спорта и которые можно целенаправленно изменять с помощью средств и методов спортивной тренировки [30].

1.2. Анализ средств специальной физической подготовки в художественной гимнастике

Основным содержанием спортивной подготовки в художественной гимнастике, являются базовые технические действия, которые можно представить относительно простой классификацией [27].

I. Первая группа упражнений - «основные». Они представляют собой технические действия, на основе которых строится та или иная композиция и определяется база технической подготовленности гимнасток.

II. Вторая группа - упражнения узкой специальной направленности. Они представляют собой широкий круг двигательных заданий, обеспечивающих овладение основными техническими действиями. Упражнения этой группы позволяют воздействовать на пространственно-временную организацию чувственного познания и оценку собственных возможностей.

1. Упражнения, развивающие образное мышление и его двигательное выражение. Они проводятся в форме игровых заданий с разным содержанием. Это могут быть смены простых поз, сочетания нескольких двигательных действий, позволяющие «рисовать» образы из окружающей

среды, например, бабочки (для выражения пластичности), кузнечика (как обладателя прыгучести), елочки (как образца стройности) и т.п. Подобные действия могут объединяться в короткие сюжеты или программы, которые оформляются соответствующим музыкальным сопровождением.

2. *Ритмопластические упражнения* требуют определенного сочетания, взаимосвязи и выразительности действий. Выполнение их связано с представлениями о такте, темпе, ритме, сильной и слабой долях, размере, т.е. с владением основами музыкальной грамоты. При этом двигательные задания могут преследовать разные цели:

- согласование элементарных движений различными звеньями тела с музыкальным сопровождением;
- воспроизведение заданного ритма с помощью простейших действий: постукивания, притоптывания, прихлопывания, ритмичного шагания и т.п.;
- соотнесение с музыкальным аккомпанементом более сложных передвижений (шагов, бега, подскоков, выпадов, поворотов и т.п.);
- упражнение в циклическом (повторяемом) сочетании действий различной сложности;
- вариации действий в соответствии с заданными меняющимися темпом и ритмом аккомпанемента.

3. *Дифференцировочные упражнения* способствуют формированию умений различать действия по ряду параметров и точно оценивать их по темпу, длительности; усилиям, пространственному положению, а также по их согласованности при выполнении. Соответственно этому используются и специальные упражнения.

4. *Групповые упражнения* требуют, прежде всего, взаимодействия партнеров в процессе выполнения конкретных двигательных действий. При этом содержание упражнений партнеров может быть, как типовым, так и различным по направлению перемещений, используемым предметам, но при обязательной синхронности (соответствию счету или акцентам музыкального сопровождения) или напротив - асинхронности, задаваемой композицией или

простым заданием, но с попаданием действия на определенный ритмический момент опять - таки в согласии с действиями партнера, исполняющего «свою партию».

5. *Танцевальные хореографические упражнения* - канонизированные движения, отвечающие законам танцевальных стилей и хореографии, имеющие достаточно сложную координационную структуру и способствующие решению задач «двигательного образования». Как правило, это - соединения отдельных движений в поточном исполнении, требующие определенной стилистической двигательной базы и культуры движений. III. Третья группа упражнений - комбинационные.

1.3. Анатомо-физиологические особенности девочек 9-10 лет.

Мышечная система. Сила мышц увеличивается, работоспособность восстанавливается очень быстро. Пальцам подвластна более тонкая работа - письмо, лепка. Интенсивное развитие скелета детей младшего школьного возраста тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц у ребенка 8 лет составляет 27% веса тела, в возрасте 12 лет - 29,4%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства, обогащаются иннервационные отношения.

Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее - малые. Это одна из причин того, что мальчики плохо справляются с заданием тренера выполнить упражнения на точность [23].

Двигательная деятельность обуславливает не только развитие опорно-двигательного аппарата, но и функциональные возможности внутренних органов и систем.

Костная система. Процесс роста и образования костей не прекращается. Протяженность работы, сидя на уроках в школе, при выполнении домашних заданий делает первостепенной опасность

искривления позвоночника. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам появляются различия в форме таза - у девочек он более широкий, имеется тенденция к расширению бедер.

Изгибы позвоночника только начинают формироваться, позвоночник детей очень податлив, при неправильных исходных положениях, сопровождаемых длительными напряжениями, возможны искривления. Это объясняется недостаточным развитием мускулатуры, поэтому очень важно детям 7-10 лет давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц, с тем, чтобы развитие кривизны позвоночного столба происходило без отклонений.

Процессы окостенения у детей еще не завершены. Поэтому в физкультурных занятиях нужно уделять больше внимания упражнениям, способствующим укреплению стопы.

У детей 7-10 лет наступают и некоторые изменения в костной системе. Процессы роста и развития скелета во многом определяются характером деятельности организма, упражнением его двигательной функции. Для костной ткани движения являются одним из важнейших биологических стимуляторов, оказывающих влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы [28].

Органы дыхания. К 7 годам окончательно формируется структура легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов), и набухание слизистой при заболеваниях дыхательной системы уже не создает серьезной опасности. Частота дыханий уменьшается в 10 лет до 20 в минуту.

Сердечно-сосудистая система. Средняя частота пульса с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту. Артериальное давление 11-летнего ребенка в среднем - 110/70 мм рт. ст.

Органы пищеварения. Пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, пищеварение практически не отличается от того, что у взрослых. Частота опорожнения кишечника 1-2 раза в день.

Органы мочевого выделения. Строение почек как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи. В 5-8 лет оно составляет 700 мл, а в 8-11 лет - 850 мл.

Иммунная система. Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели практически соответствуют взрослым.

Эндокринная система. Заканчивается ее развитие, под действием гормонов происходит постепенное появление признаков полового созревания. У девочек в 9-10 лет округляются ягодицы, незначительно приподнимаются соски молочных желез, в 10-11 лет - набухают грудная железа, появляются волосы на лобке.

Нервная система. Расширяются аналитические возможности. Ребенок размышляет над своими поступками и окружающих. Все же в поведении ребят младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые, особенно дети, которые воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера.

В этом возрасте значительно меняются строение и деятельность организма [23].

Ведущую роль в развитии функций организма играет центральная нервная система, и прежде всего ее высший отдел - кора головного мозга. Анатомическое развитие нервной системы ко времени полового созревания почти полностью завершается. Процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается к 12-13 годам.

1.4. Характеристика круговой тренировки, как формы организации занимающихся

Круговая тренировка представляет собой наиболее развитую ступень групповой формы организации занимающихся. Возникла данная форма в

нашей стране в 1960-х гг., но теоретическое обобщение и описание получила в трудах немецких специалистов по физической культуре как разновидность «крайстреннинга». Физкультурные занятия проходят одновременно в группе и как индивидуальная форма организации взаимодействия педагога (учителя, тренера) и занимающихся [6].

Сущность круговой формы организации заключается в том, что коллектив занимающихся разделяется на несколько групп. Группы размещаются учителем (тренером) по местам занятий (станциям), в зале или на площадке, где расставлены снаряды, инвентарь или специально оборудованы для таких занятий. На «станциях» очередность выполнения упражнений планируется так, чтобы по направленности воздействия они сменяли друг друга. К примеру, если на одной станции преимущественное воздействие оказывается на мышечную систему нижних конечностей (ног), то на последующих - на другие мышечные группы: туловища, верхних конечностей и др.

Выполнение упражнений начинается одновременно на всех «станциях» по команде учителя. Справившись с заранее обусловленным заданием (по содержанию, объёму, интенсивности) группы в установленном порядке (обычно по направлению часовой стрелки) переходят на очередное место занятий. Они отдыхают там и знакомятся с содержанием нового задания, и так до тех пор, пока не пройдут через все «станции» [2].

Круговая тренировка, организованная по методу интервального упражнения, с четко определёнными интервалами отдыха, так называемыми действенными паузами, как между упражнениями, так и между кругами. В последней разновидности также выделены три варианта. В первом и втором из них упражняются на «станциях» по 15с (отдых 30с).

ГЛАВА 2. МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных в исследовании задач применялись следующие методы:

- анализ и обобщение литературных источников,
- тестирование,
- педагогическое наблюдение,
- педагогический эксперимент,
- методы математической статистики.

Анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов.

Перед тем как выбрать тему исследования были подобраны и изучены литературные источники по теории и методике физической культуры, теории и методике художественной гимнастики, психологии, физиологии, программно-нормативные документы, регламентирующие занятия по художественной гимнастике и другие, выявлена степень научной разработанности данной проблемы. Рассмотрены вопросы, касающиеся понятия физической подготовки, её видов и проявлений, влияние возрастных особенностей на её развитие у юных гимнасток 9-10 лет, а также возможности современных гимнастических тренажеров и мелкого оборудования.

В процессе исследования было проанализировано и использовано 35 источников.

Тестирование применялось для выявления динамики показателей специальной физической подготовки у гимнасток 9-10 лет. Для определения исходных и итоговых показателей использовались следующие тесты.

Для определения динамики показателей:

- скоростно - силовых способностей в качестве теста использовалось прыжки на скакалке с двойным вращением (количество раз за 10с);

- силовых способностей - скручивания из положения, лёжа в сед углом с поперечным шпагатом (количество раз за 10с);
- гибкости - шпагат с высокой опоры с наклоном назад (высота опоры 40см);
- координационных способностей - равновесие «захват» (выполняется на полупальце с максимальной амплитудой) (с).

Педагогическое наблюдение проводилось с целью выявления уделяемого времени и количества применяемых средств, для развития специальной физической подготовки, у гимнасток 9-10 лет в различных частях занятия и в зависимости от раздела изучаемого программного материала.

Педагогический эксперимент предполагал проверку эффективности разработанной методики специальной физической подготовки гимнасток 9-10 лет, на основе кругового метода. В качестве средств разработанной методики выступали упражнения с использованием мелкого дополнительного оборудования. Эксперимент проводился на базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Белгородский дворец детского творчества» г. Белгорода. В нем приняли участие 20 девочек 9-10 лет.

Методы математической статистики использовались для обработки полученных данных, с помощью вычисления среднего арифметического (X), квадратического отклонения (δ), ошибки среднего арифметического (m) и t -критерия Стьюдента.

2.2. Организация исследования

Исследование проходило в четыре этапа с сентября 2017 года по март 2019 года.

На первом этапе, с сентября 2017 года по апрель 2018 года, проводился анализ и обобщение литературных источников, а также

педагогические наблюдения за занятиями по художественной гимнастике в МБУ ДО «Белгородский дворец детского творчества» г. Белгорода.

На втором этапе исследования, с мая по август 2018 года, гимнастки 9-10 лет были распределены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой. Так же на этом этапе разрабатывалась методика специальной физической подготовки гимнасток 9-10 лет, на основе кругового метода с использованием мелкого оборудования подбирались средства и методы.

В качестве тестов использовались: прыжки на скакалке с двойным вращением, скручивания из положения, лёжа в сед углом с поперечным шпагатом, шпагат с высокой опоры с наклоном назад и равновесие «захват» [26].

На третьем этапе, с сентября 2018 по март 2019 года, проходил педагогический эксперимент на гимнастках 9-10 лет. На учебно-тренировочных занятиях 3 раза в неделю в основной части применялась методика круговой тренировки, основанная на использовании упражнений с мелким оборудованием. Также в обеих группах для проверки эффективности разработанной методики проводилось итоговое тестирование.

На четвертом этапе, с марта по апрель 2019 года, выполнялись математическая обработка полученных результатов и аналитический анализ материалов собственных исследований, разрабатывались выводы и практические рекомендации, оформлялся текст работы.

ГЛАВА 3. ХАРАКТЕРИСТИКА И АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ

3.1. Характеристика экспериментальной методики

Как показал анализ литературных источников, в художественной гимнастике, для достижения высокого уровня спортивного мастерства, необходимо постоянное совершенствование процесса специальной физической подготовки занимающихся. Это положение подтверждается и нашим экспериментальным исследованием. Следовательно, основной задачей педагогического эксперимента являлось - проверить эффективность разработанной методики круговой тренировки с использованием мелкого оборудования и её влияние на процесс специальной физической подготовки гимнасток 9-10 лет.

Процесс внедрения экспериментальной методики осуществлялся постепенно. Дозировка упражнений, была небольшой, но применялась она систематически, три раза в неделю. Прежде чем приступать к упражнениям, проводилась разминка для разогревания мышц. Упражнения на растягивание давали эффект, если их повторяли до появления ощущения лёгкой болезненности.

Основными средствами являлись упражнения, которые могли быть динамического (пружинистые, маховые, и т.п.) и статического (сохранения максимальной амплитуды при различных позах) характере. Упражнения выполнялись с отягощениями, нестабильными опорами, преодолением сопротивления, повышенным скольжением и прочих непривычных для гимнасток условиях. При этом, если упражнения выполнялись с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела гимнастки).

Применение кругового метода на занятии, направленном на развитие
гибкости

Время работы на станциях: 2мин.

Время отдыха: 30с.

Инвентарь: Скакалка, гимнастическая скамья, секундомер.

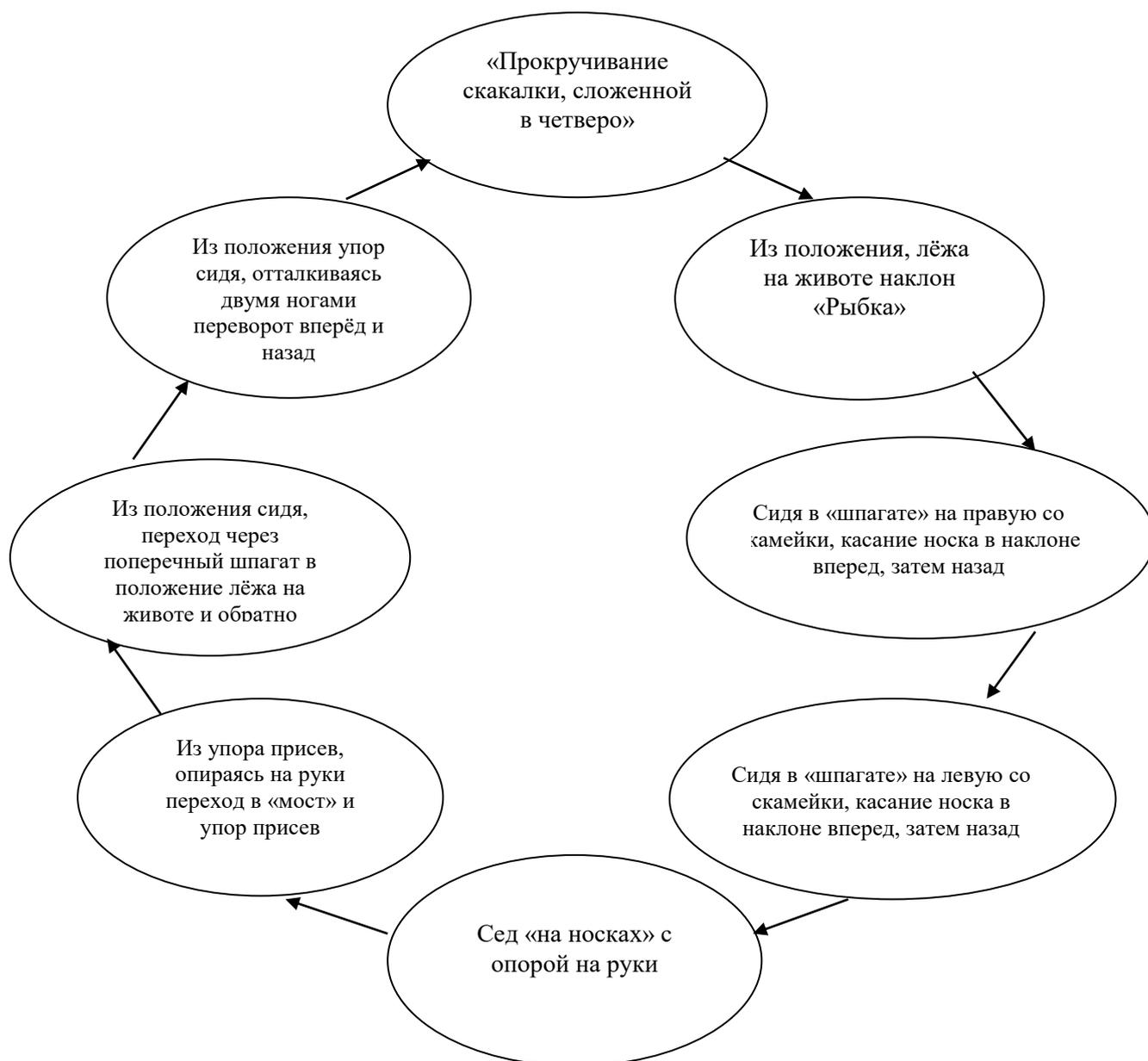


Рис. 3.1. Схема распределения заданий на станциях:

Комплексы упражнений, направленные на развитие подвижности в различных сочленениях опорно-двигательного аппарата, состояли из упражнений активных (максимальная амплитуда достигается самим

выполняющим) и пассивных (максимальная амплитуда достигается с помощью дополнительных внешних усилий).

Применение кругового метода на занятии, направленном на развитие силовой выносливости

Время работы на станции: 1 мин.

Время отдыха: 30с.

Инвентарь: гимнастическая стенка, резиновые амортизаторы «лента», секундомер.

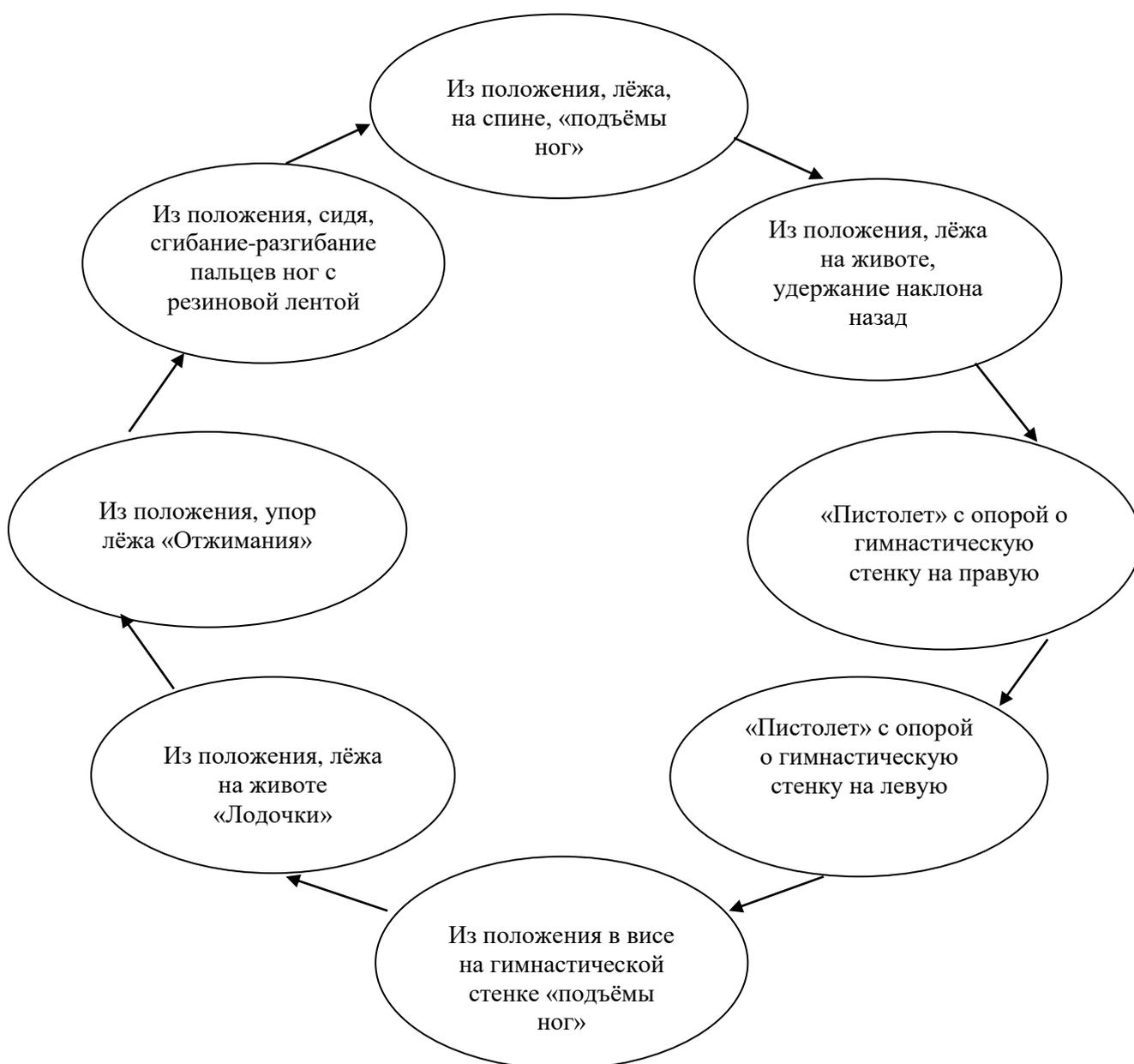


Рис. 3.2. Схема распределения заданий на станциях:

Применение кругового метода на занятии, направленном на развитие
равновесия

Время работы на станции: 1 мин.

Время отдыха: 30с.

Инвентарь: Балансировочные подушки, секундомер.

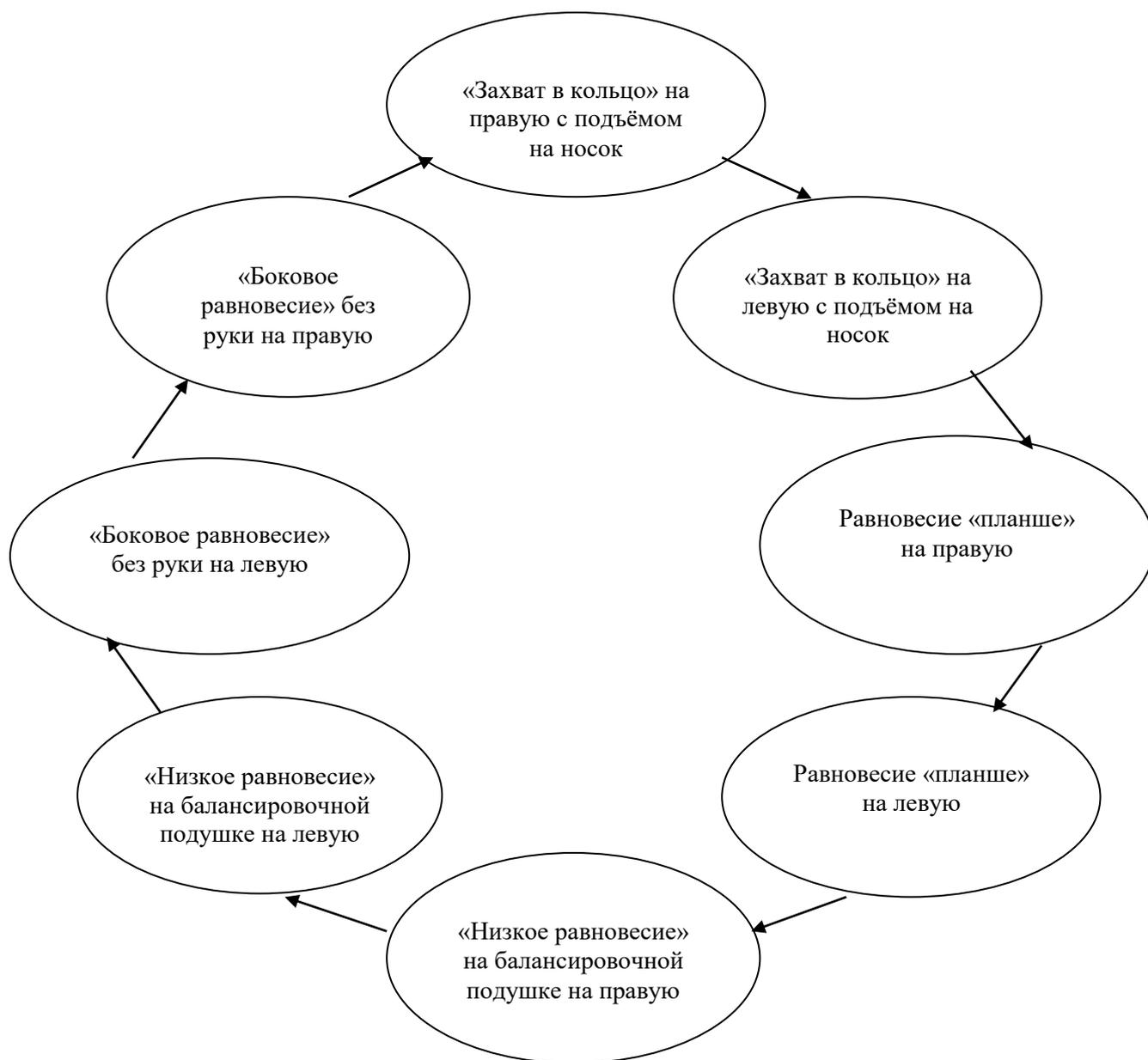


Рис. 3.4. Схема распределения заданий на станциях:

Нагрузка в упражнениях на отдельных занятиях и в течение эксперимента повышалась за счёт увеличения количества упражнений и числа их повторений.

Темп при активных упражнениях составлял 1 повторение в 1 секунду; при пассивных - 1 повторение в 1 - 2 секунды; удержание статических положений - 20-30 секунд. При выполнении заданий на гибкость перед ребёнком ставилась конкретная цель, «дотянуться рукой до определённой точки или предмета». Подобный приём позволяет достичь большей амплитуды движений.

На занятиях, направленных на развитие координационных способностей заменяли обычные условия, тем самым заставляя гимнасток преодолевать возникающие трудности. Например, при упражнениях статического равновесия уменьшали или повышали площадь опоры, увеличивали количество вращательных движений, доведя их до максимума, выполняли упражнения в равновесии в очень медленном, а другие в очень быстром темпе и др.

Разрабатывая экспериментальную методику, мы учитывали следующие условия: обеспечение преемственности при освоении новых двигательных действий; строгое соблюдение общих дидактических принципов. При разработке методики мы взяли за основу помимо кругового, методы строго регламентированного и вариативного упражнения. Гимнастки экспериментальной группы обучение элементам начинали в условиях повышенной сложности, т.е. на балансирующих тренажерах, а гимнастки контрольной группы начинали разучивание упражнения по общепринятой методике.

Критерием оценки являлась точность, устойчивость и эстетическое исполнение упражнения. Для повышения эмоционального фона использовалось музыкальное сопровождение. При подборе репертуара учитывали возрастные особенности группы, чтобы гимнастки правильно осмыслили характер и содержание произведения и сумели выразить это

посредством движений. При проведении занятий избегали стереотипности, стремились делать их творческими, разнообразными, активно воздействовали на воображение занимающихся [6].

Предложенные средства использовались в основной части занятия.

Эксперимент продолжался в течение 6 месяцев, на трёх занятиях в неделю, методика круговой тренировки занимала 20-25% от общего объема учебно-тренировочного процесса.

Контрольная группа занималась как обычно по общепринятой программе дополнительного образования. «Гармоничное развитие детей средствами художественной гимнастики» 2005.

3.2. Анализ эффективности экспериментальной методики

Для определения эффективности методики специальной физической подготовки гимнасток 9-10 лет проводилось предварительное и итоговое тестирование. В качестве контрольных упражнений использовались тесты:

- прыжки на скакалке с двойным вращением (количество раз за 10с) (характеризует скоростно - силовые способности);
- скручивания из положения, лёжа в сед углом с поперечным шпагатом (количество раз за 10с), (характеризует силовые способности);
- шпагат с высокой опоры с наклоном назад (высота опоры 40см) (характеризует гибкость);
- равновесие «захват» (выполняется на полупальце с максимальной амплитудой) (с) (характеризует координационные способности).

Предварительное тестирование не выявило достоверных различий между результатами контрольной и экспериментальной группы ($P > 0,05$).

Таблица 3.3.

Сравнительные результаты предварительного тестирования участников контрольной и экспериментальной группы

Тест	Группа	$X \pm m$	t	P
1. «Двойные» прыжки на скакалке	Экспериментальная	14,1±0,38	0,48	>0,05
	Контрольная	13,9±0,57		
2. «Скручивания»	Экспериментальная	5,5±0,45	0,22	>0,05
	Контрольная	5,4±0,60		
3. «Шпагат» с высокой опоры правая	Экспериментальная	7,3±0,47	0,45	>0,05
	Контрольная	7,6±0,65		
4. «Шпагат» с высокой опоры левая	Экспериментальная	7,3±0,56	0,43	>0,05
	Контрольная	7,1±0,64		
5. Равновесие «захват»	Экспериментальная	5,6±0,16	0,82	>0,05
	Контрольная	5,3±0,26		

По завершению педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование. Получены следующие результаты: в контрольной группе по результатам тестирования скоростно-силовых способностей прирост составил 3,9раза, что несколько ниже, чем в экспериментальной группе (5,2раз) (рис. 3.5). Разница между результатами предварительного и итогового тестирования статистически достоверны ($P < 0,05$ по t- критерию Стьюдента).

В контрольной группе по результатам тестирования силовых способностей прирост составил - 2раза, а в экспериментальной группе 3,7раз.

По результатам тестирования гибкости в шпагате на правую в контрольной группе результат улучшился на 4,5см а в экспериментальной

группе на 6,5см. В шпагате на левую в контрольной группе улучшение составило 3,2см, а в экспериментальной 5,5см.

По результатам тестирования координационных способностей в контрольной группе улучшение результата составило 1,1с, а в экспериментальной 2,7с (табл.3.4.).

Таблица 3.4.

Сравнительные результаты итогового тестирования участников
контрольной и экспериментальной группы

Таким образом, по показателям данного тестирования можно наблюдать тенденцию к улучшению показателей физической подготовленности у гимнасток обеих групп, но в целом улучшение результата статистически достоверно только в экспериментальной группе ($P < 0,05$).

На рисунке 3.5. наглядно представлена разница в результатах тестирования специальной физической подготовки у гимнасток экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента.

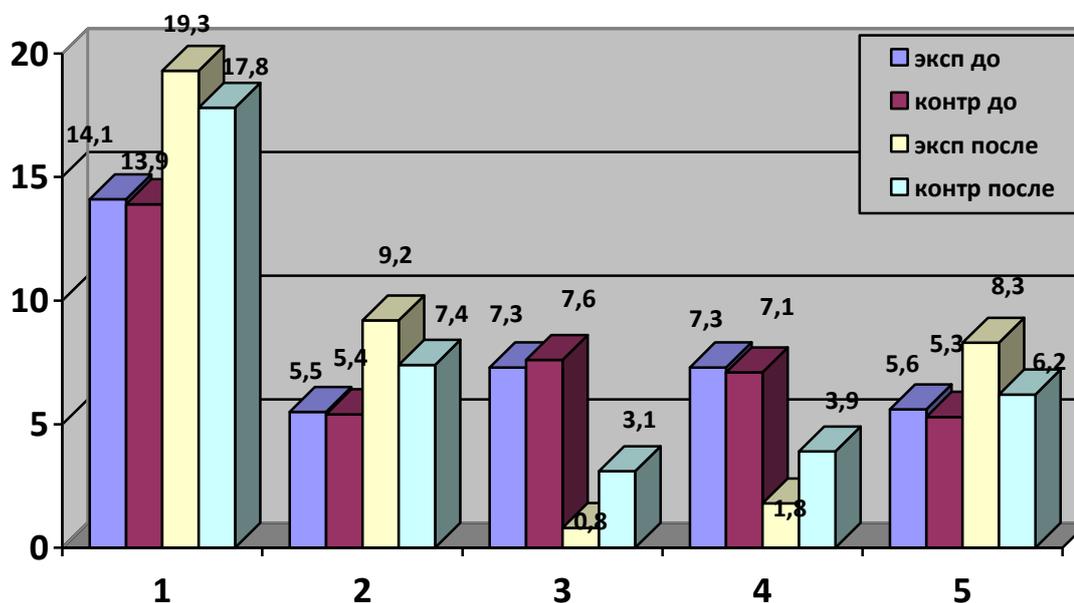


Рис.3.5. Динамика показателей тестирования гимнасток экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента

Примечание: 1 - прыжки на скакалке с двойным вращением (количество раз за 10с);

2 - скручивания из положения, лёжа в сед углом с поперечным шпагатом (количество раз за 10с);

3 - шпагат с высокой опоры с наклоном назад (правая) (см);

4 - шпагат с высокой опоры с наклоном назад (левая) (см);

5 - равновесие «захват» на полупальце с максимальной амплитудой (с).

Из полученных результатов можно заключить, что применение методики специальной физической подготовки гимнасток 9-10 лет, на основе кругового метода с использованием мелкого оборудования эффективно влияет на повышение результатов специальной физической подготовленности, а значит, создает более благоприятные условия для освоения материала программы и повышения технического мастерства.

Выводы

1. Изучив научно-методическую литературу по проблеме совершенствования специальной физической подготовки девочек 9-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой можно сделать выводы, что в теоретическом плане проблема достаточно изучена и раскрыта. В программе дополнительного образования по художественной гимнастике большое внимание уделяется вопросам общей и специальной физической подготовки. Возраст гимнасток 9-10 лет считается благоприятным для совершенствования, специальной физической подготовки, но вопрос применения кругового метода на занятиях гимнасток в условиях дополнительного образования недостаточно раскрыт в научно-методической литературе по художественной гимнастике.

2. В ходе педагогического наблюдения и предварительного тестирования, возникла необходимость разработки методики круговой тренировки с использованием мелкого оборудования, которая будет эффективной для совершенствования специальной физической подготовки гимнасток 9-10 лет.

3. Разработанная методика предполагала использование мелкого оборудования (резиновых амортизаторов, утяжелителей, балансирующих тренажеров, досочек для вращения и пр.) во время выполнения упражнений учебно-тренировочной программы. Использовались методы строго регламентированного и вариативного упражнения. Данная методика занимала 20-25% от общего объема занятий.

4. Результаты, полученные в ходе исследований, а также их обсуждение, позволяют нам утверждать, что применение экспериментальной методики у гимнасток 9-10 лет, в условиях дополнительного образования способствует повышению качества освоения материала программы в целом и улучшению техники упражнений в частности.

5. Анализ изменения в показателях тестирования у гимнасток в экспериментальной группе свидетельствует о наибольшем улучшении результатов в тестах: «скручивания из положения, лёжа в сед углом с поперечным шпагатом» ($p < 0,05$) прирост показателя составил 3,7раз, «прыжки на скакалке с двойным вращением» ($p < 0,05$) прирост 5,2 раз, и «шпагат с высокой опоры с наклоном назад» ($p < 0,05$) 6,5см. В целом прирост результатов наблюдался у гимнасток обеих групп, но улучшение результата статистически достоверно только в экспериментальной группе ($p < 0,05$).

6. Результаты, полученные в ходе исследований, позволяют нам подготовить практические рекомендации для тренеров-преподавателей дополнительного образования по художественной гимнастике.

Практические рекомендации

На основании проведенного экспериментального исследования можно рекомендовать следующее:

- занятия по экспериментальной методике рекомендуется проводить 3 раза в неделю;
- общая продолжительность тренировочного занятия должна быть 120 минут;
- методику круговой тренировки с различной направленностью лучше включать в основную часть занятия.
- Оптимальное количество станций 8-10.
- Время работы на станции 1-2мин.
- Время отдыха между станциями 20-30мин.
- Разработанный комплекс средств, рекомендуется использовать в рамках строго регламентированного упражнения в сочетании с методом вариативного упражнения;
- Для повышения эмоционального фона занятия рекомендуется использовать музыкальное сопровождение. При подборе репертуара учитывать возрастные особенности группы, чтобы гимнастки правильно осмыслили характер и содержание произведения и сумели выразить это посредством движений.
- Для начала занятий на балансирующих тренажерах оптимальный вариант выполнения - возле станка либо с любой другой опорой, которая поможет удержаться, если гимнастка потеряет равновесие.
- При работе с балансирующей подушкой нужно следить за тем, чтобы она была достаточно надута и пружинила.
- Важно, создавать обеспечение преемственности при освоении новых двигательных действий; строгое соблюдение общих дидактических принципов.

- Необходимо осуществлять педагогический контроль за степенью решения задач совершенствования специальной физической подготовки гимнасток 9-10 лет.

- В качестве контрольных упражнений можно использовать следующие:

- прыжки на скакалке с двойным вращением (количество раз за 10с) (характеризует скоростно - силовые способности);

- скручивания из положения, лёжа в сед углом с поперечным шпагатом (количество раз за 10с), (характеризует силовые способности);

- шпагат с высокой опоры с наклоном назад (высота опоры 40см) (характеризует гибкость);

- равновесие «захват» (с) (характеризует координационные способности).

Список литературы

1. Архипова Ю.А. Базовая подготовка юных гимнасток в упражнениях с предметами: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. [Текст] / Ю.А. Архипова - СПб. 1998. - 24с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физической культуры. [Текст] / Б.А. Ашмарин - М.: Просвещение, 1990. - С. 193-204.
3. Белокопытова Ж.А. Художественная гимнастика: учеб. программа для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ [Текст] / Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г. Романова. - М., 1991. 34с.
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах. [Текст] / Г.А. Боброва - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 264с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и содержание тренировочного процесса. [Текст] / Ю.В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 175с.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. [Текст] / Ю.В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 1988. - С. 111-124.
7. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис...канд. пед. наук. [Текст] / И.А. Винер - СПб. 2003. - 20с.
8. Винер И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. [Текст] / И.А. Винер Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. М.: РИО РГУФК, 2005.
9. Гавердовский Ю.К. Теория и методика художественной гимнастики: примерная программа дисциплины цикла СД ГОС по специальности 032101 - Физическая культура и спорт. [Текст] / Ю.К. Гавердовский - М.: РИО РГУФК, 2005. - 100с.
10. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры [Текст] / А.А. Гужаловский. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 72с.

11. Гульвани Р.Ш. Техническая подготовка в художественной гимнастике на основе обучения базовым упражнениям: Автореф. дис. канд. пед. наук. [Текст] / Р.Ш. Гульвани - М., 1984. - 23с.
12. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, В.М. Минбулатов. - М.: «Академия», 2004. - 272с.
13. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров - М.: Академия, 2002. - 264с.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. [Текст] / В.М. Зациорский. - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 177с.
15. Иванова О.Л. Современные тенденции развития упражнений в художественной гимнастике. Гимнастика: Сб. ст. [Текст] // О.Л. Иванова - М.: Физкультура и спорт. 1992, - Вып. 1, - С. 63-67.
16. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: Учебник для тренеров, преподавателей и студентов физической культуры [Текст] / Л.А. Карпенко - М: 2003. - 384с.
17. Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. [Текст] / Л.А. Карпенко, И.А. Винер, В.А. Сивицкий - М., 2007.
18. Кечеджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике [Текст] / Л. Кечеджиева, М. Ванкова, М. Чиприянова. - М.: Физкультура и спорт. 1990, 93с.
19. Коваленко М.С. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Художественная гимнастика» [Текст] / М.С. Коваленко СПб., 2015
20. Костенок П.И. Физиология мышечной деятельности, труда и спорта [Текст] / П.И. Костенок // Физиология человека - 1997. № 6. - С. 65-73.

21. Кувшинникова С.А. Комплексная оценка специальной физической подготовленности в художественной гимнастике: Автореф. дис ... канд пед. Наук. [Текст] / С.А. Кувшинникова - М, 1983. - 24с.
22. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Уч. пособ. для ИФК. 2-е изд., испр. [Текст] / Ю.Ф. Курамшин - М.: Советский спорт, 2004. - 464с.
23. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. Учебник для ин-тов физ. культ. [Текст] / Т.С. Лисицкая - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 232с.
24. Лисицкая Т.С. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике (методические рекомендации). [Текст] / Т.С. Лисицкая - М.: ВНИИФК 1989.
25. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. [Текст] / Т.С. Лисицкая, О.А. Иванова, В.Ю. Кубилене, Г.Г. Романова, А.Н. Янина, В.А. Иваницкая - М.: «Советский спорт». - 1989. - 46с.
26. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для ИФК. [Текст] / Л.П. Матвеев: - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С.158.
27. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. [Текст] / Ю.В. Менхин - М.: Физкультура и спорт, 1989. - С. 156- 160.
28. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет: Методическая разработка для тренера. [Текст] / О.М. Назарова - М.: 2001. - 39с.
29. Найпак В.Д. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Методические рекомендации. [Текст] / Киев Изд-во КГИФК 1991
30. Правила соревнований по художественной гимнастике 2017-2020 [Текст] / М.: ФИЖ - 2018. - 84с.
31. Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта. [Текст] / Н.А. Фомин - Челябинск, 1975. - С. 35-47.

32. Фомин Н.А. Возрастные особенности физического воспитания [Текст] / Н.А. Фомин, В.П. Филин: Учебное пособие. - М.: Академия, 1983. - 375с.

33. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 2004 - 223с.

34. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник. [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов - М.: Издательский центр «Академия», 2001. - 480с.

35. Шолих М. Круговая тренировка, [Текст] / М. Шолих М.: Физкультура и спорт, 1967. - 20с.

Приложения

Приложение 1.

Примеры оборудования, использовавшегося в экспериментальном исследовании



Рис. 6. Амортизационная лента



Рис. 7. Дощечки для вращения



Рис. 8 Массажная балансирующая подушка



Рис. 9. Утяжелители 200, 250, 300гр



Рис. 10. Балансирующий диск

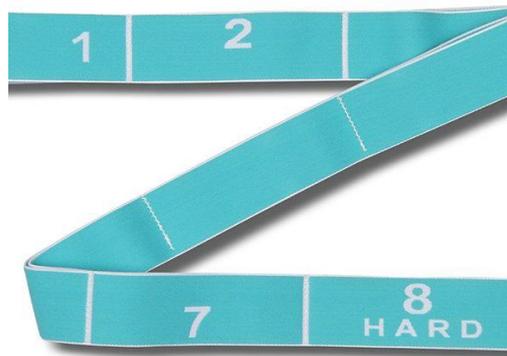


Рис. 11.

Тренировка 1

(Пресс – спина)

Ходьба 2мин

Бег 3мин

Элепс 5мин

Горизонтальная тяга 3*16

Скручивания на горизонтальной скамье 3*16

Вертикальная тяга 3*12

Смена согнутых в колене ног 3*16

Гиперэкстензия 3*16

Скрестные скручивания на горизонтальной скамье 3*16

Элепс

Бег 5мин

Подтягивания в Гравитроне 3*16

Скручивания на горизонтальной скамье руки вперёд 3*16

Тяга в наклоне 3*16

Подъёмы ног в висе 3*8

Ходьба 10мин

Тренировка 2

(Кардиотренировка)

- 1 Ходьба 5 мин (выбор скорости, вытяжение спины, работа рук, контроль дыхания, контроль пульса)
- 2 Элепс 5 мин (выбор сопротивления, вытяжение спины, контроль дыхания, контроль пульса)
- 3 Степпер 5 мин (вытяжение спины, работа рук, контроль дыхания, контроль пульса)
- 4 Гребля 5 мин (выбор сопротивления, вытяжение спины, контроль дыхания, колени не сводить, локти прячем за спину сведением лопаток)
- 5 Велоэргометр 5мин (регулировка педалей, выбор сопротивления, вытяжение спины, контроль дыхания, контроль пульса)
- 6 Ходьба 5 мин (выбор скорости, вытяжение спины, работа рук, контроль дыхания, контроль пульса)
- 7 Элепс 5 мин (выбор сопротивления, вытяжение спины, контроль дыхания, контроль пульса)
- 8 Степпер 5 мин (вытяжение спины, работа рук, контроль дыхания, контроль пульса)
- 9 Гребля 5 мин (выбор сопротивления, вытяжение спины, контроль дыхания, колени не сводить, локти прячем за спину сведением лопаток)
- 10 Велоэргометр 5мин (регулировка педалей, выбор сопротивления, вытяжение спины, контроль дыхания, контроль пульса)

Тренировка 3

(Общесиловая)

Разминка:

Элепс 10 мин

Основная часть:*Ноги:*

Жим ногами 3*16

Отведение ноги назад 3*16

Разведение ног 3*16

Сведение ног 3*16

Грудь:

Жим от груди сидя (вертикальная посадка 3*6 широким и узким хватом)

Спина:

Горизонтальная тяга 3*16

Плечи:

Баттерфляй 3*16

Трицепс:

Обратные отжимания (спиной к скамейке, колени согнуты) 3*16

Бицепс:

Сгибание рук сидя в тренажёре

Пресс:

Скручивания на горизонтальной скамье руки за головой 3*16

Скручивания на горизонтальной скамье руки вперёд 3*16

Скрестные скручивания на горизонтальной скамье 3*16

Подъёмы ног в висе 6*8

Заключительная часть

Элепс 10 мин

Примеры статистической обработки данных

двойные до

Основы математической статистики п/р			В.С.Иванова		
	Не рав.	Не рав.	0,2000		#ДЕЛ/0!
	Не рав.	Не рав.	1,3166		#ДЕЛ/0!
v	Не рав.	Не рав.	9	v	-1
t	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	0,480	α	#ДЕЛ/0!
α	0,05	0,05	0,05	t_α	0,05 0,05 0,05
	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	2,262		#ЧИСЛО!
	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	нет		#ДЕЛ/0!
	2	2	2		2 2 2

захват до

Основы математической статистики п/р			В.С.Иванова		
	Не рав.	Не рав.	0,3000		#ДЕЛ/0!
	Не рав.	Не рав.	1,1595		#ДЕЛ/0!
v	Не рав.	Не рав.	9	v	-1
t	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	0,818	α	#ДЕЛ/0!
α	0,05	0,05	0,05	t_α	0,05 0,05 0,05
	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	2,262		#ЧИСЛО!
	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	нет		#ДЕЛ/0!
	2	2	2		2 2 2
	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	0,434380197		#ДЕЛ/0!

шпагат правая до

Основы математической статистики п/р			В.С.Иванова		
	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	-3,95		#ДЕЛ/0!
	Не рав.	Не рав.	0,3000		#ДЕЛ/0!
	Не рав.	Не рав.	2,1108		#ДЕЛ/0!
v	Не рав.	Не рав.	9	v	-1
t	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	0,449	α	#ДЕЛ/0!
α	0,05	0,05	0,05	t_α	0,05 0,05 0,05
	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	2,262		#ЧИСЛО!
	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	нет		#ДЕЛ/0!
	2	2	2		2 2 2
	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	0,663743481		#ДЕЛ/0!

захват после

Основы математической статистики п\р В.С.Иванова

$\frac{d}{s_i}$	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	33,87	$\frac{d}{s_i}$	#ДЕЛ/0!		
	Не рав.	Не рав.	2,1000		#ДЕЛ/0!		
	Не рав.	Не рав.	0,8756		#ДЕЛ/0!		
v	Не рав.	Не рав.	9	v	-1		
t	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	7,584	α	#ДЕЛ/0!		
α	0,05	0,05	0,05	t_α	0,05	0,05	0,05
t_α	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	2,262		#ЧИСЛО!		
	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	да!		#ДЕЛ/0!		
	2	2	2		2	2	2
	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	3,38138E-05		#ДЕЛ/0!		

подъёмы ног до

после

Основы математической статистики п\р В.С.Иванова

$\frac{d}{s_i}$				$\frac{d}{s_i}$			
	Не рав.	Не рав.	1,8000		#ДЕЛ/0!		
	Не рав.	Не рав.	1,1353		#ДЕЛ/0!		
v	Не рав.	Не рав.	9	v	-1		
t	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	5,014	α	#ДЕЛ/0!		
α	0,05	0,05	0,05	t_α	0,05	0,05	0,05
t_α	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	2,262		#ЧИСЛО!		
	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	да!		#ДЕЛ/0!		
	2	2	2		2	2	2
	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	0,000725215		#ДЕЛ/0!		

шпагат прав после

Основы математической статистики п\р В.С.Иванова

$\frac{d}{s_i}$	#ДЕЛ/0!	#ДЕЛ/0!	-74,19	$\frac{d}{s_i}$	#ДЕЛ/0!		
	Не рав.	Не рав.	2,3000		#ДЕЛ/0!		
	Не рав.	Не рав.	1,5670		#ДЕЛ/0!		
v	Не рав.	Не рав.	9	v	-1		
t	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	4,641	α	#ДЕЛ/0!		
α	0,05	0,05	0,05	t_α	0,05	0,05	0,05
t_α	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	2,262		#ЧИСЛО!		
	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	да!		#ДЕЛ/0!		
	2	2	2		2	2	2
	#ЗНАЧ!	#ЗНАЧ!	0,001216774		#ДЕЛ/0!		

Приложение 3.

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия с направленностью на развитие гибкости

Тема занятия: _____
 Цель занятия: _____
 Задачи: _____
 Место проведения: _____
 Дата: _____
 Время проведения: _____
 Необходимый инвентарь _____

№	Часть занятия	Содержание	Время	Организационно-методические указания
1	Подготовительная	Построение, Приветствие, Сообщение цели и задач занятия. Хореографическая подготовка у станка. Хореографическая подготовка «комбинации». ОРУ в движении, ОРУ на месте. Растягивающие упражнения. Прыжковые комбинации.	20-30 мин	Во время ОРУ в движении контролируем дистанцию. Контролируем качество выполнения заданий
2	Основная	Распределение занимающихся по «станциям», сообщение задания и условий выполнения. 1. «Прокручивание скакалки, сложенной в четверо». 2. Из положения, лёжа на животе наклон «Рыбка». 3. Сидя в «шпагате» на	120-150 мин	Краткое сообщение условий. Чёткая регламентация по времени. Контроль качества выполнения

		<p>правую со скамейки, касание носка в наклоне вперед, затем назад.</p> <p>4. Сидя в «шпагате» на левую со скамейки, касание носка в наклоне вперед, затем назад.</p> <p>5. Сед «на носках» с опорой на руки.</p> <p>6. Из упора присев, опираясь на руки переход в «мост» и упор присев.</p> <p>7. Из положения сидя, переход через поперечный шпагат в положение лёжа на животе и обратно</p> <p>8. Из положения упор сидя, отталкиваясь двумя ногами переворот вперед и назад.</p> <p>Совершенствование выполнения композиции с обручем.</p> <p>Совершенствование выполнения композиции с булавами.</p>		заданий
3	Заключительная	<p>ОФП.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Растягивающие упражнения.</p> <p>Построение.</p> <p>Подведение итога занятия.</p> <p>Сообщение домашнего задания.</p>		

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия с направленностью на развитие силовой выносливости

Тема занятия: _____

Цель занятия: _____

Задачи: _____

Место проведения: _____

Дата: _____

Время проведения: _____

Необходимый инвентарь _____

№	Часть занятия	Содержание	Время	Организационно-методические указания
1	Подготовительная	Построение, Приветствие, Сообщение цели и задач занятия. Хореографическая подготовка у станка. Хореографическая подготовка «комбинации». ОРУ в движении, ОРУ на месте. Растягивающие упражнения. Прыжковые комбинации.	20-30 мин	Во время ОРУ в движении контролируем дистанцию. Контролируем качество выполнения заданий
2	Основная	Распределение занимающихся по «станциям», сообщение задания и условий выполнения. 1. Из положения, лёжа, на спине, «подъёмы ног». 2. Из положения, лёжа на животе, удержание наклона назад. 3. «Пистолет» с опорой о гимнастическую стенку на правую.	120-150 мин	Краткое сообщение условий. Чёткая регламентация по времени. Контроль качества выполнения заданий

		<p>4. «Пистолет» с опорой о гимнастическую стенку на левую.</p> <p>5. Из положения в висе на гимнастической стенке «подъёмы ног».</p> <p>6. Из положения, лёжа на животе «Лодочки».</p> <p>7. Из положения, упор лёжа «Отжимания».</p> <p>8. Из положения, сидя, сгибание-разгибание пальцев ног с резиновой лентой.</p> <p>Совершенствование выполнения композиции со скакалкой.</p> <p>Совершенствование выполнения композиции с мячом.</p>		
3	Заключительная	<p>ОФП.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Растягивающие упражнения.</p> <p>Построение.</p> <p>Подведение итога занятия.</p> <p>Сообщение домашнего задания.</p>		

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия с направленностью на развитие точности вращения

Тема занятия: _____

Цель занятия: _____

Задачи: _____

Место проведения: _____

Дата: _____

Время проведения: _____

Необходимый инвентарь _____

№	Часть занятия	Содержание	Время	Организационно-методические указания
1	Подготовительная	Построение, Приветствие, Сообщение цели и задач занятия. Хореографическая подготовка у станка. Хореографическая подготовка «комбинации». ОРУ в движении, ОРУ на месте. Растягивающие упражнения. Прыжковые комбинации.	20-30 мин	Во время ОРУ в движении контролируем дистанцию. Контролируем качество выполнения заданий
2	Основная	Распределение занимающихся по «станциям», сообщение задания и условий выполнения. 1. Поворот в «аттитюде» на дощечке 2 вращения вправо. 2. Поворот в «аттитюде» на дощечке 2 вращения влево. 3. Поворот с захватом ноги «в кольцо» 2 вращения вправо.	120-150 мин	Краткое сообщение условий. Чёткая регламентация по времени. Контроль качества выполнения заданий

		<p>4. Поворот с захватом ноги «в кольцо» 2 вращения влево.</p> <p>5. Поворот «Флажок» на дощечке 3 вращения вправо.</p> <p>6. Поворот «Флажок» на дощечке 3 вращения влево.</p> <p>7. Из положения, сидя на шпагате на правую, захват ноги в наклоне назад, вращение «колбаска».</p> <p>8. Из положения, сидя на шпагате на левую, захват ноги в наклоне назад, вращение «колбаска».</p> <p>Совершенствование выполнения композиции с обручем.</p> <p>Совершенствование выполнения композиции без предмета.</p>		
3	Заключительная	<p>ОФП.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Растягивающие упражнения.</p> <p>Построение.</p> <p>Подведение итога занятия.</p> <p>Сообщение домашнего задания.</p>		

Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия с направленностью на развитие равновесия

Тема занятия: _____

Цель занятия: _____

Задачи: _____

Место проведения: _____

Дата: _____

Время проведения: _____

Необходимый инвентарь _____

№	Часть занятия	Содержание	Время	Организационно-методические указания
1	Подготовительная	Построение, Приветствие, Сообщение цели и задач занятия. Хореографическая подготовка у станка. Хореографическая подготовка «комбинации». ОРУ в движении, ОРУ на месте. Растягивающие упражнения. Прыжковые комбинации.	20-30 мин	Во время ОРУ в движении контролируем дистанцию. Контролируем качество выполнения заданий
2	Основная	Распределение занимающихся по «станциям», сообщение задания и условий выполнения. 1. «Захват в кольцо» на правую с подъёмом на носок. 2. «Захват в кольцо» на левую с подъёмом на носок. 3. Равновесие «планше» на правую. 4. Равновесие «планше»	120-150 мин	Краткое сообщение условий. Чёткая регламентация по времени. Контроль качества выполнения заданий

		<p>на левую.</p> <p>5. «Низкое равновесие» на балансировочной подушке на правую.</p> <p>6. «Низкое равновесие» на балансировочной подушке на левую.</p> <p>7. «Боковое равновесие» без руки на левую.</p> <p>8. «Боковое равновесие» без руки на правую.</p> <p>Совершенствование выполнения композиции с обручем.</p> <p>Совершенствование выполнения композиции с булавами.</p>		
3	Заключительная	<p>ОФП.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Растягивающие упражнения.</p> <p>Построение.</p> <p>Подведение итога занятия.</p> <p>Сообщение домашнего задания.</p>		