

# Мастер - класс

## *Использование круговой тренировки в развитии физических качеств и двигательных навыков*

учителя физической культуры  
соискателя высшей квалификационной категории  
*Москаевой Раисы Григорьевны*





# Содержание

- Методы учебно-воспитательного процесса
- Методы воспитания двигательных качеств
- Метод круговой тренировки





# Методы учебно-воспитательного процесса





# Методы воспитания двигательных качеств

## Методы воспитания двигательных качеств

равномерный

переменный

повторный

соревновательный

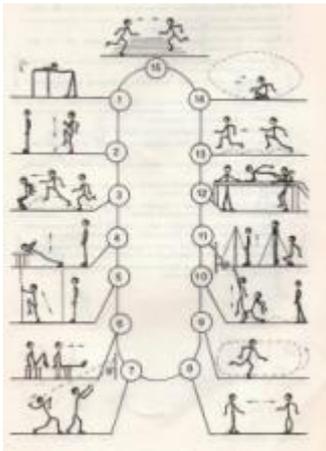
игровой

круговой тренировки





**Групповой метод организации деятельности** состоит в том, что учащиеся распределяются на группы, каждая из которых выполняет свое задание. На каждое упражнение дается определенное количество времени, после которого группы меняются местами.





# Метод круговой тренировки

## **Организация метода:**

- в спортивном зале оборудуются станции (места для выполнения соответствующих двигательных действий);
- на каждой станции обучающимся даются определенные задания (упражнение, дозировка, методические указания по его выполнению);
- в основном, задания выполняются одновременно всеми обучающимися, но, в зависимости от задач урока, задания могут выполняться поточно или попеременно.





# Метод круговой тренировки

## **Из истории метода:**

Создан в Англии, как новая форма эффективного использования физических упражнений. Дальнейшее развитие получил в ГДР, где была создана целостная организационно-методическая форма, включающая ряд частных методик применения физических упражнений.

*Основная цель* – эффективное развитие двигательных качеств, отработка до автоматизма двигательных навыков.





# Метод круговой тренировки

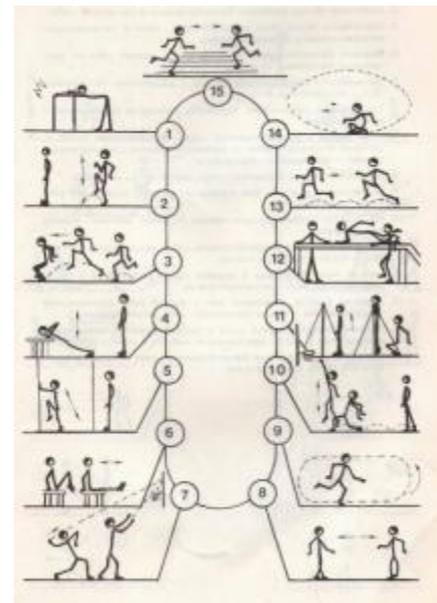
## **Правила применения метода:**

- подбирать упражнения в соответствии с целями и задачами занятия;
- подбирать упражнения с учетом переноса двигательных качеств и навыков;
- выполнение всех упражнений необходимо строго регламентировать исходя из уровня подготовленности обучающихся.



# Метод круговой тренировки

**Круговая тренировка** приучает обучающихся к самостоятельному мышлению, развитию физических способностей, вырабатывает алгоритмы двигательных действий, близких по своей структуре к спортивной или иной деятельности.



## ПРОГРАММНО-УПРАВЛЯЕМАЯ СИСТЕМА В КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ



Р и с. 2. Модель программно-управляемой системы обучения при применении круговой тренировки в ПТУ.



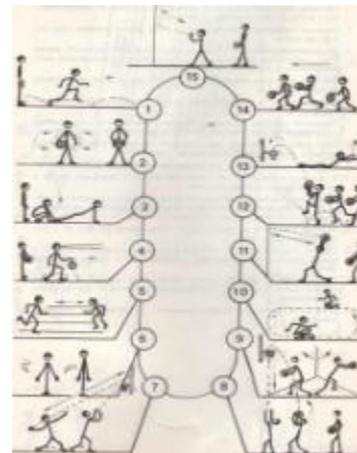
# Модель взаимосвязи между преподавателем и обучающимися



# Метод круговой тренировки

*Круговая тренировка* на уроках физического воспитания хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствует повышению не только плотности урока, но и положительно воздействует на организм в целом.

Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку.





# Метод круговой тренировки

**При разработке упражнений по учебно-программному материалу для круговой тренировки необходимо:**

- определить конечные цели воспитания физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучения;
- провести анализ упражнений, установить связь их с учебным материалом, помня при этом о положительном и отрицательном переносе отдельных упражнений для того или иного навыка или умения;
- комплекс упражнений должен вписываться в определенную часть урока с учетом степени физической подготовленности обучающихся;
- определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых различий;
- создать стационарные плакаты и определить способ их размещения.



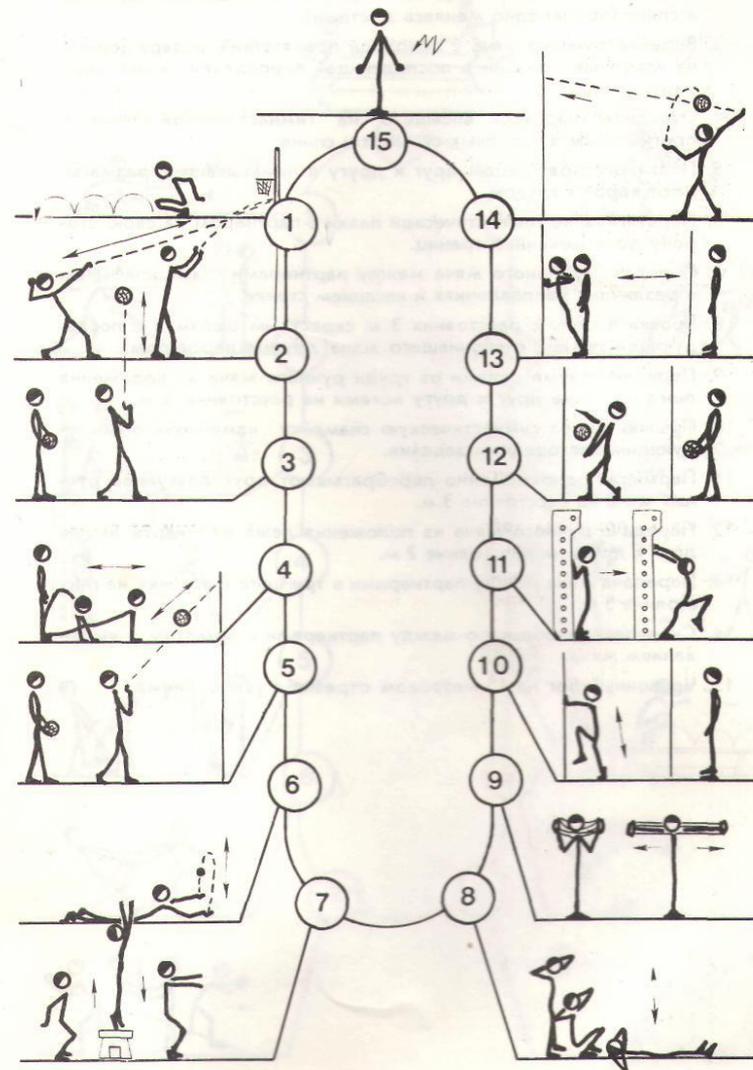


Р и с. 3. Физические упражнения при моделировании круговой тренировки.

# Комплекс упражнений по волейболу

## 6. Комплекс упражнений для уроков по волейболу (в спортзале)

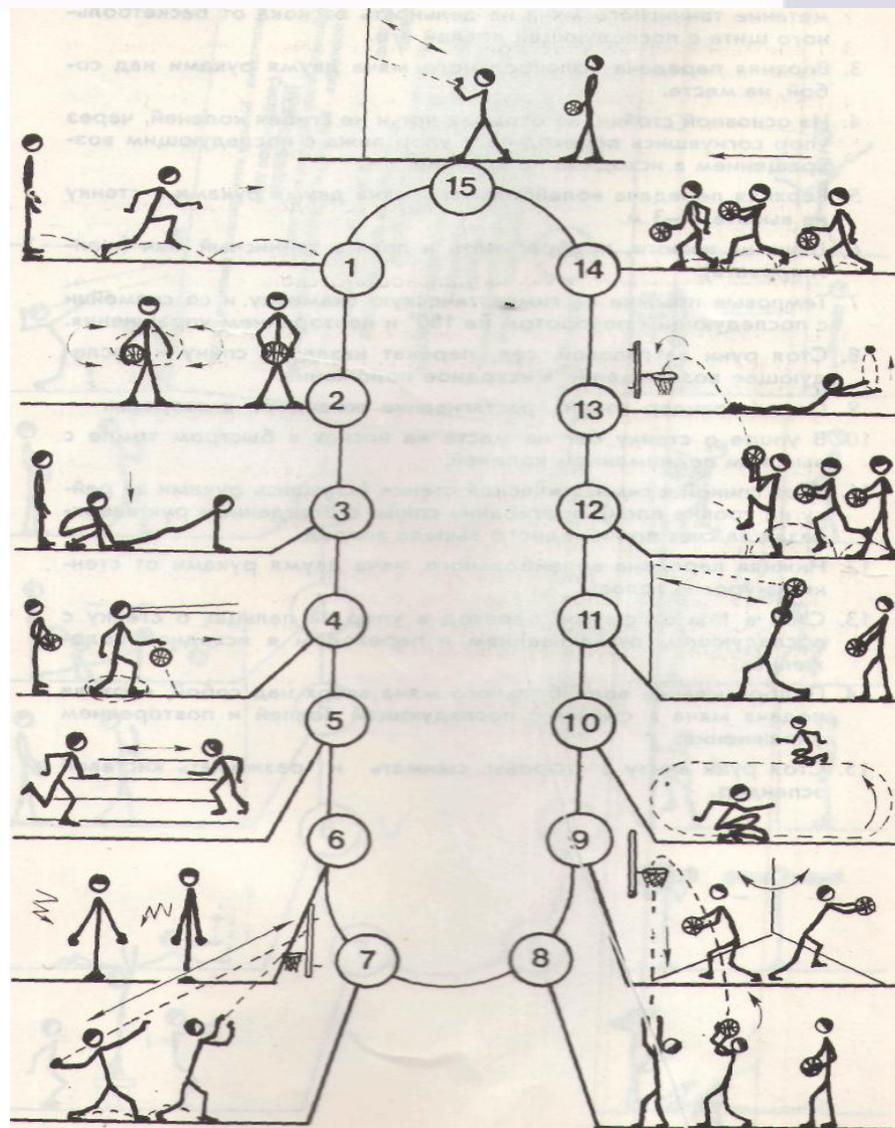
1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.
2. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей его.
3. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.
4. Из основной стойки, не отрывая ног и не сгибая коленей, через упор согнувшись переходить в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.
5. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками в стенку на высоте 2—3 м.
6. Лежа на животе, подбрасывать и ловить теннисный мяч (жонглировать).
7. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.
8. Стоя руки за головой, сед, перекат назад на спину и последующее возвращение в исходное положение.
9. Стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны.
10. В упоре о стенку бег на месте на носках в быстром темпе с высоким подниманием коленей.
11. Стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками за рейку на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед.
12. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками от стенки на уровне головы.
13. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.
14. Подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения.
15. Стоя руки внизу в стороны, сжимать и разжимать кистевой эспандер.



# Комплекс упражнений по баскетболу

## 5. Комплекс упражнений для уроков по баскетболу (в спортзале)

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10—20 м.
2. Стоя ноги врозь, передача баскетбольного мяча вокруг себя.
3. Переходить через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в основную стойку.
4. Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.
5. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20 м с повторением 4—6 раз.
6. Сжимание и разжимание кистевого эспандера одновременно обеими руками.
7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения.
8. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.
9. Вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стены справа и слева.
10. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед или по кругу.
11. Верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками и его ловля после отскока от стенки.
12. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.
13. Лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, поочередное подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
14. Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя ведение с двумя прыжковыми шагами с мячом в руках.
15. Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку и его ловля после отскока.



# Комплекс упражнений легкой атлетике

## 4. Комплекс упражнений для уроков по легкой атлетике (на площадке)

1. Из упора стоя согнувшись, опираясь на барьер, покачиваться, растягивая плечевые суставы.
2. Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе.
3. С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением упражнения.
4. Из упора лежа на скамейке отжиматься, сгибая и разгибая руки.
5. Из упора стоя у стены бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе.
6. Из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямлять ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения.
8. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезках 10—20 м.
9. Из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150—200 м.
10. Прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита.
11. Стоя в вися, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.
12. Стоя ноги врозь, руками взявшись за бум, перелезть через бум.
13. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10—20 м.
14. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед по прямой или по кругу.
15. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20—30 м с повторением 4—6 раз.

