


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

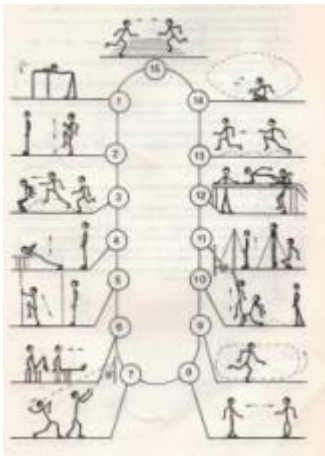
игровой

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

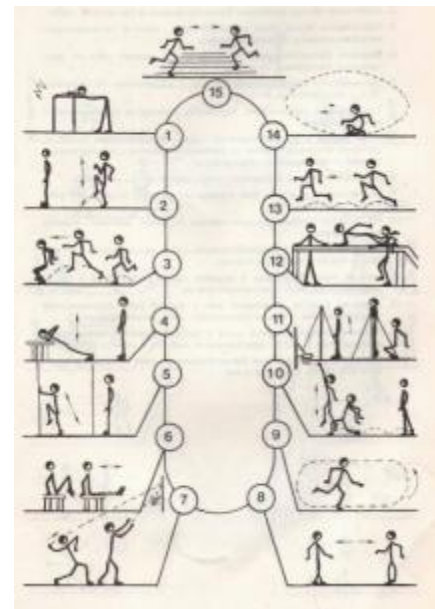
Правила применения метода:

- 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.



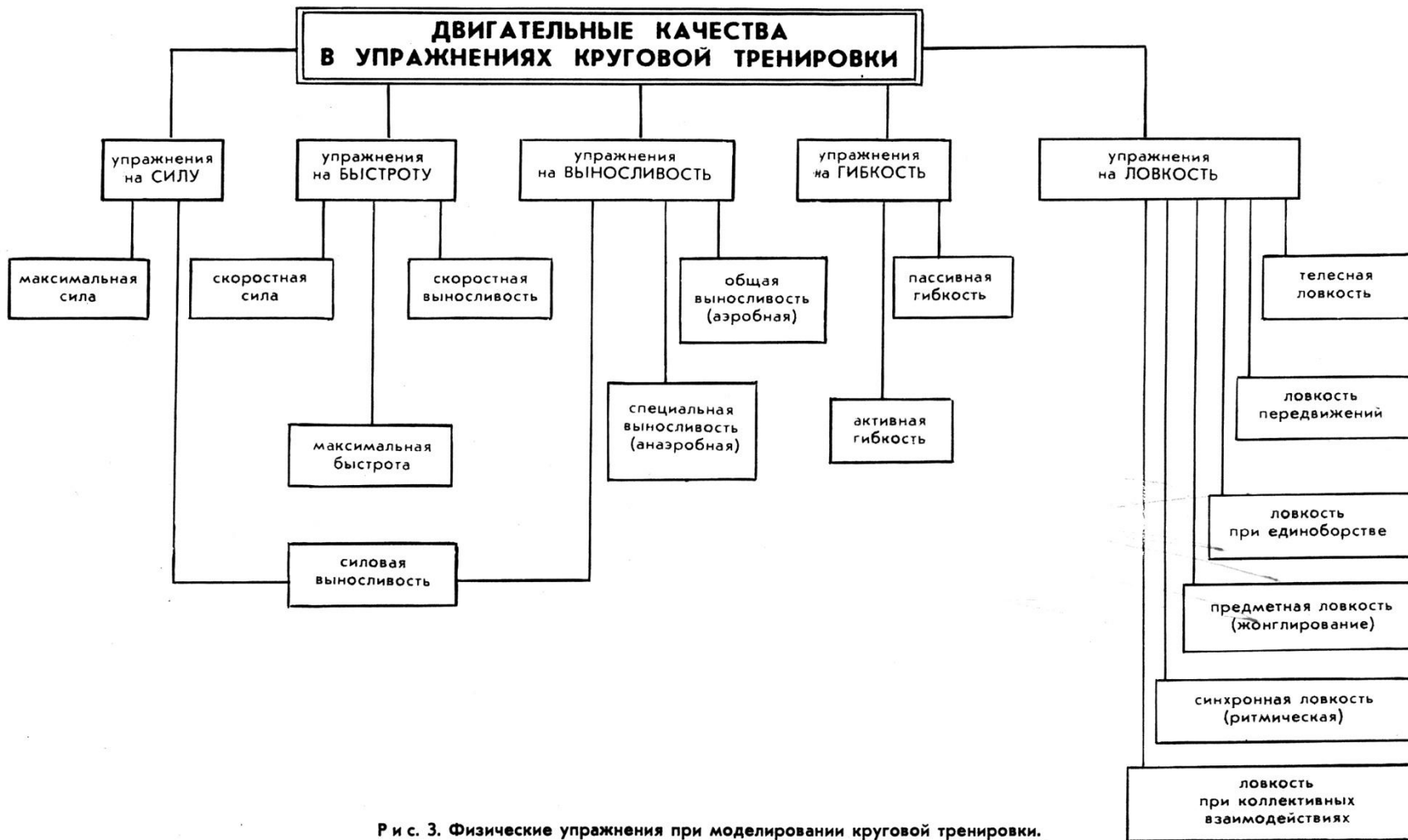


Метод круговой тренировки

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.



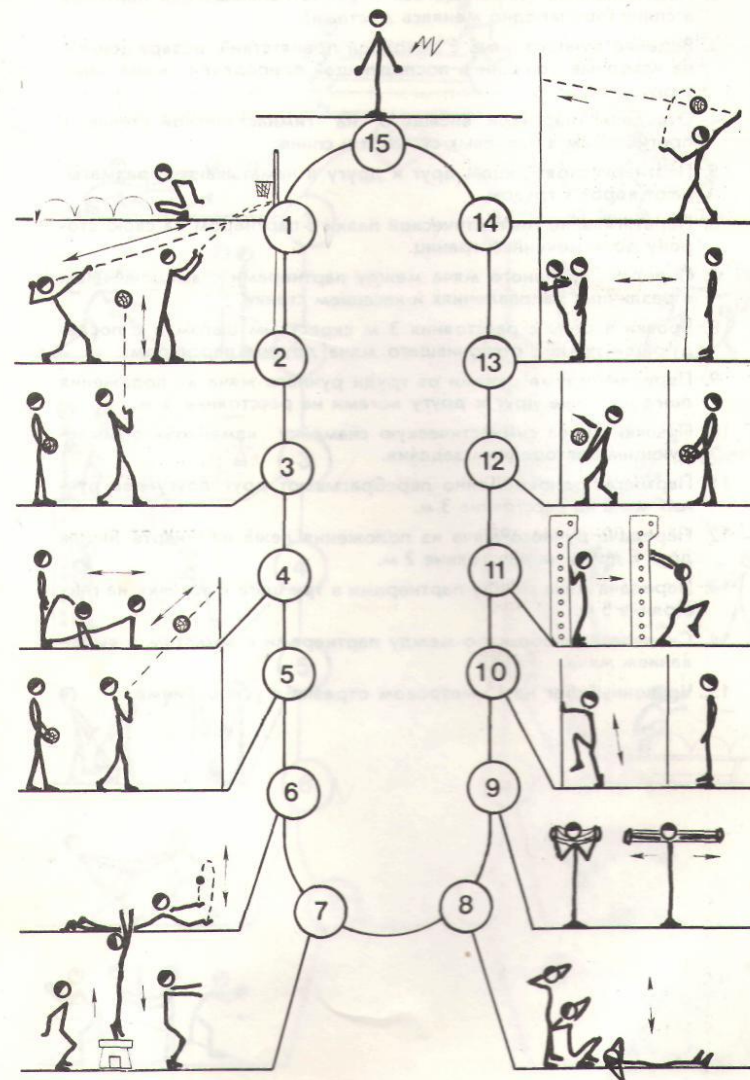


Р и с. 3. Физические упражнения при моделировании круговой тренировки.

Комплекс упражнений по волейболу

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

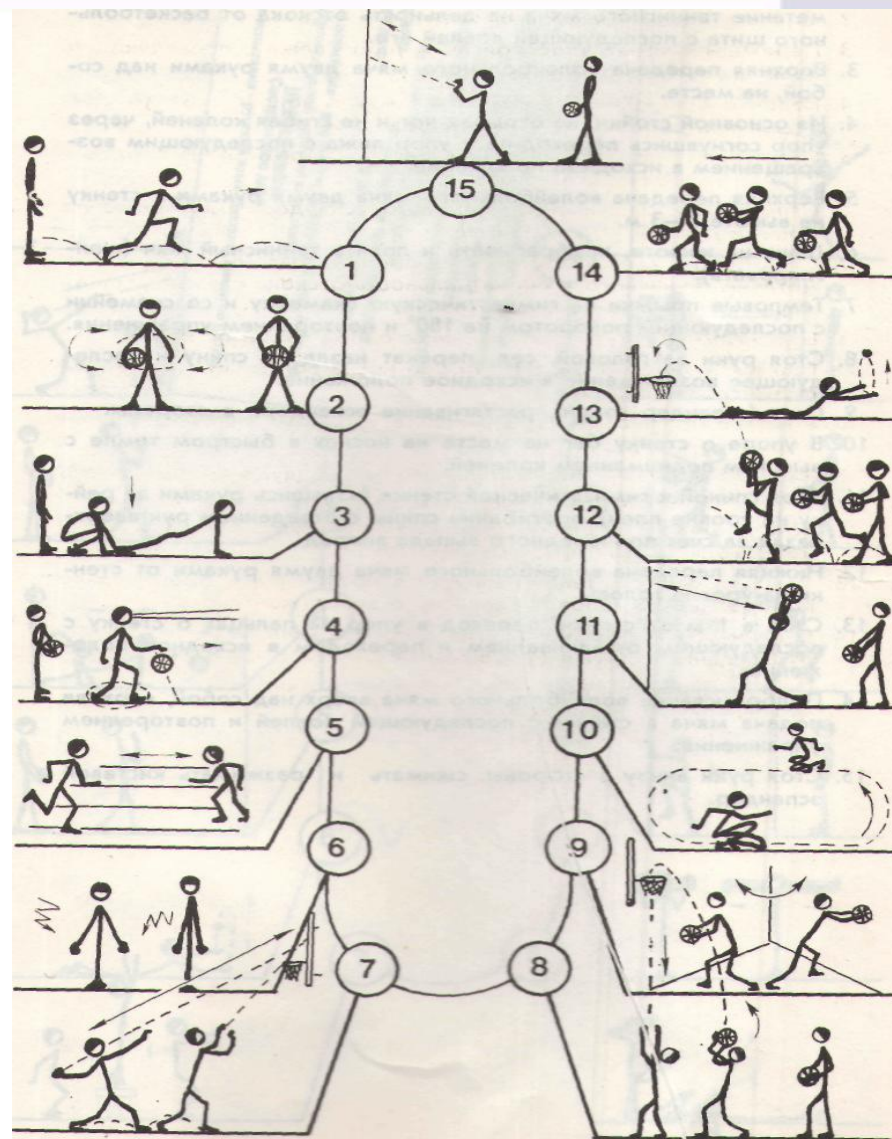
1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.
2. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей его.
3. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.
4. Из основной стойки, не 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.

