



Министерство физической культуры и спорта Пермского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение

«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В РАЗВИТИИ

Выполнил – Маслов В.А.

Пермь, 2022г.

Студента 4 курса
Группы ПДЗ-19-1



Цель, задачи исследования:

- **Цель исследования** – Создать условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся на основе диагностико - коррекционных мероприятий
- **Задачи исследования:**
 1. укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма
 2. повышение физиологической активности органов и систем, ослабленных болезнью.
 3. освоение основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой



Методы исследования:

- Измерение роста и массы тела ;
- Измерение жизненной ёмкости легких;
- Определение ЧСС в покое и после нагрузки;
- Проведение ортостатической пробы
- Исследования стандартных физических нагрузок на организм учащегося.



Гипотеза:

Чтобы провести круговую тренировку обычно составляют комплекс из 8-10 сравнительно простых упражнений. Любое из этих упражнений должно влиять на обусловленные группы мышц. Простота движений даёт возможность к многократному их повторению. Если выполнять упражнения в разных темпах и из разных исходных положений, то будет происходить развитие двигательных качеств. Соединение некоторых ациклических движений в искусственную и циклическую структуру путем серий из их повторов даст возможность комплексного развития двигательных качеств и содействует увеличению общей работоспособности организма спортсмена.



Практическая часть: Принципы круговой тренировки

- Данная программа тренировки формируется на основе перемещения по станциям. Здесь нужно соблюдать определенный темп и выполнять поставленные задания.
- Тренировка проходит, словно по окружности. Для неё подходит любой зал со стандартным объемом снарядов.
- Сначала необходимо наметить спектр станций. На них и будут совершаться упражнения.

Комплекс упражнений, выполняемый методом круговой тренировки, направленный на развитие скоростно – силовых способностей

| № | Название упражнения, номер станции | Дозировка |
|-----|------------------------------------|-----------|
| 1. | Отжимание с гантелями | 1 мин |
| 2. | Боксерский мешок | 1 мин |
| 3. | Выбрасывание грифа перед собой | 1 мин |
| 4. | Статика с гантелями | 1 мин |
| 5. | Прыжки на тумбу | 1 мин |
| 6. | Ударные действия с гантелями | 1 мин |
| 7. | Толкание мяча в стену | 1 мин |
| 8. | Работа с резиной | 1 мин |
| 9. | Работа на лапах | 1 мин |
| 10. | Кувалда | 1 мин |



Результаты:

Таким образом, после месяца применения круговых тренировок, направленных на развитие основных физических качеств и ударной технике, в группе был достигнут необходимый уровень объема ОФП



Выводы:

Анализируя круговую тренировку, можно утверждать, что она является организационно-методической формой использования физических упражнений, строится она таким образом, чтобы создавались наилучшие условия для комплексного развития функциональных способностей спортсмена.



Список источников:

1. Бабенкова, Е.А. Как помочь детям стать здоровыми: метод. пособие /Е.А.Бабенкова. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО«Издательство АСТ», 2003. – 206с.
2. Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений. 1 – 11 кл./А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В.Каверкина. – 2-е изд., стереотип. –М.: Дрофа, 2005. – 76с.
3. Потапчук, А.А. Осанка и физическое развитие детей: программы диагностики и коррекции нарушений [Текст] / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2001. – 166с.



Министерство физической культуры и спорта Пермского края
государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Колледж олимпийского резерва Пермского края»

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

Выполнил –Маслов В.А.

Пермь, 2022г.

**Студента 4 курса
Группы ПДЗ-19-1**