



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**