

Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение Иркутской области
«Иркутский техникум транспорта и строительства»

**Методическая разработка учебного занятия
по дисциплине
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

на тему: «Метод круговой тренировки на уроках физической культуры».
по специальностям технического и социально-экономического профиля

Иркутск
2022

В методической разработке учебного занятия на тему «Метод круговой тренировки на уроках физической культуры» изложены основные вопросы содержания темы, педагогические методы и приёмы, используемые на занятии, комплексы упражнений, организация и методика проведения занятий с использованием метода круговой тренировки, даны подробные методические указания, приведены примеры и комплексы упражнений, даны рекомендации по подбору дозировки выполняемых упражнений согласно индивидуальных особенностей и подготовки занимающихся.

Пособие предназначено для оказания помощи студентам и преподавателям учреждений среднего профессионального образования при подготовке к практическим занятиям, охватывает весь материал при подготовке и проведения занятий, включающих «Метод круговой тренировки на уроках физической культуры», согласно рабочей программе и календарно-тематическому плану дисциплины «Физическая культура».

Содержание

Введение	4
Теоретическая часть. Характеристика круговой тренировки как организационно-методическая форма развития физических качеств.	5
Варианты метода «круговой тренировки» и их особенности на уроках физической культуры.	11
Технологическая карта занятия	15
Вывод	17
Список литературы.	18

Введение

Особенности применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры в учебных заведениях.

Круговая тренировка является эффективным способом для развития двигательных качеств. При круговой тренировке большая плотность занятий. Простота упражнений возможна для занятий любого обучающегося. При изучении видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, волейбола, баскетбола, атлетической гимнастики применяются интересные уроки по круговой тренировке. На занятиях физической культуры было замечено, что занимающимся очень нравятся уроки по круговой тренировке. Если подобрать хорошую музыку, то эффективность уроков также станет очень высокой.

В публикации последних лет отмечается, что здоровье обучающихся ухудшается из-за стрессов, эколого-гигиенических условий, социально экономических факторов, во многом, здоровье учащихся зависит от двигательной активности. И проблема поиска путей повышения эффективности занятий на уроках физической культуры поможет решить оздоровительные задачи. Уроки по методу «Круговой тренировки» оказывают положительное влияние на физическое состояние учащегося, воспитывают устойчивый интерес к занятиям на уроках физической культуры в колледже, повышают его эффективность, и оказывают оздоровительную направленность, поэтому на сегодняшний день эта тема «Особенности применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры в учебных заведениях» актуальна.

1. Теоретическая часть

1. Характеристика круговой тренировки как организационно-методическая форма развития физических качеств.

1.1 Понятие содержание «круговой тренировки»

Круговая тренировка - многократное выполнение определенных движений в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка его изменения и чередования с отдыхом.

В соответствии с применяемым методом нагрузки используются элементарные, технически простые упражнения, из которых составляют тренировочные комплексы, выполняемые с последовательной и постепенной заменой упражнений с полным обновлением комплекса в течении месяца. При этом соблюдаются принципы прогрессирующей нагрузки. Практика показала, что однообразные нагрузки замедляют развитие таких физических качеств, как сила, выносливость и быстрота. Нагрузка должна быть волнообразной: то возрастать, то снижаться, но при этом быть постоянно и постепенно возрастающей. Чередование различных нагрузок создает благоприятные условия для роста результатов и восстановления работоспособности организма. Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе преподавателей. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно. В основе организации учащихся для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит мелкогрупповой поточный способ, для которого должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено - для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой организационно-методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств. (Вильчковский Э.С. 1971г.)

1.2 Особенности круговой тренировки на уроках физической культуры.

Одна из важнейших особенностей урока по методу круговой тренировки - четкое нормирование физической нагрузки и в то же время строгая индивидуализация ее. Есть и другие особенности круговой тренировки. Раскроем каждую из них.

Для проведения занятий по круговой тренировке составляют комплекс из 6 - 12 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно

воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе группа делится на 6 - 8 групп по 3 - 5 человек. Заранее (перед началом занятия) размечают места (станции) для выполнения упражнения. Для более четкой организации занятий у каждой станции ставят указатель (стойка с укрепленным на ней плотным листом бумаги 25х30 см) с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте.

Также можно сделать из фанеры (жести) рамки, которые нужно закрепить на стене зала, и в них вставить карточку с изображением и описанием упражнения.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале. Преподаватель указывает каждой группе, на каком месте она начинает упражняться и в каком порядке переходит от станции к станции (рис.1). В дальнейшем сохраняется тот же порядок.

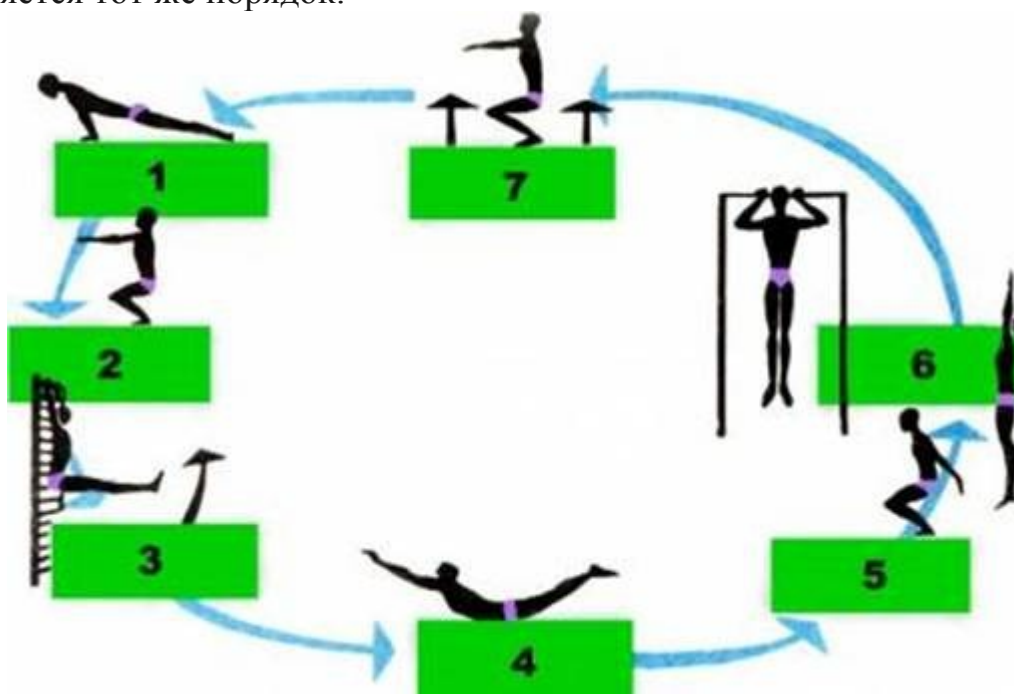


Рис. 1. Переход по станциям

Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, учащиеся по команде преподавателя начинают выполнять на своих станциях

намеченное упражнение в обусловленное время - 30 45 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.

Выполняют весь комплекс (проходят один круг) за строго обусловленное время, повторяя каждое упражнение в индивидуальной для каждого дозировке (установленное число раз).

Организм учеников постепенно приспосабливается к систематически повторяемой нагрузке. Поэтому необходимо постепенно повышать ее, увеличивая дозировку упражнения и т.д. - в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса.

Измерение пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Студентам, пульс которых после выполнения упражнений (по прохождению всего круга) превышает 180 ударов в минуту, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга или на следующем занятии. Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают преподавателю судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на парах) позволяет сделать выводы о приспособлении сердечно-сосудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль студентов за соответствующими реакциями организма. В данном возрасте (15 - 20 лет) уровень физического развития и функциональных возможностей организма юношей и девушек имеет большие отличия. Поэтому у них наиболее резко проявляются индивидуальные особенности в отношении приспособления к значительным физическим нагрузкам.

Возможен вариант не круговой тренировки, а занятие по типу круговой тренировки, точнее - упражнения выполняются мелкогрупповым поточным способом. Время на выполнение каждого упражнения остается в пределах 30 - 45 секунд, дозировка их зависит от пола, возраста, подготовленности обучающегося, характера предложенных движений и определяется преподавателем для каждой группы отдельно или всей группы в целом, приемлем такой вариант выполнения упражнений: прохождение круга с заданиями выполнить каждое упражнение в обусловленное время в произвольном темпе, но по возможности более точно.

1.3 Варианты метода круговой тренировки на уроках физической культуры.

Выявляются несколько вариантов метода круговой тренировки на занятиях физической культуры.

1. Метод непрерывного упражнения. Обучающиеся проходят круг и без остановки на отдых, продолжают проходить комплекс упражнений

повторно. Количество кругов и нагрузки зависит от возраста и особенностей учащегося. Применяется для развития общей и силовой выносливости.

2. Метод экстенсивного интервального упражнения. Применяются для совершенствования общей, скоростной и силовой выносливости, скоростно-силовых качеств, ловкость.

Для экстенсивного интервального метода характерны следующие параметры нагрузки:

- Интенсивность работы 50—60% от максимальной мощности в ациклических упражнениях и 60—80% в циклических. ЧСС во время работы находится на уровне 160—180 уд/мин.
- Продолжительность однократной работы 45—90 с. Однако, это не исключает применения продолжительных нагрузок (2—3 мин и более). Установлено, что они оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и весьма эффективны для развития специальной выносливости.
- Интервалы отдыха могут быть от 45—90 с и до 1—3 мин. Сигналом к окончанию отдыха может служить уменьшение ЧСС до 120—130 уд/мин.
- Характер отдыха: активный — легкий бег трусцой, ходьба.

3. По методу интенсивного интервального упражнения. Он рассчитан на совершенствования скоростной силы, максимальной силы, специальной скоростной и силовой выносливости. Интенсивный - интервальный метод характеризуется следующими параметрами нагрузки:

- Интенсивность работы — 80—95% от максимальной мощности в циклических упражнениях и около 75% — в ациклических. ЧСС в конце упражнения не должна превышать 180 уд/мин.
- Продолжительность однократной работы — от 30 с до 2 мин.
- Интервал отдыха контролируется по восстановлению ЧСС до уровня 120—130 уд/мин и оставляет в среднем 2—3 мин. С повышением тренированности они сокращаются до 1—1,5 мин. Между сериями отдых более продолжительный — до 15—20 мин.

4. По методу повторного упражнения. Его предлагают использовать для развития максимальной и скоростной выносливости. Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания. Данный метод используется как в циклических, так и в ациклических упражнениях. Интенсивность нагрузки может быть: 75—95% от максимальной в данном упражнении, либо околопредельной и предельной — 95—100%. Длительность упражнения может быть самой разнообразной. Упражнения выполняются сериями. Число повторений упражнений в каждой серии невелико и ограничивается способностью занимающихся поддерживать заданную интенсивность (скорость передвижения, темп движений, величину внешнего сопротивления и т.д.). Интервалы отдыха

зависят от длительности и интенсивности нагрузки. Тем не менее, они устанавливаются с таким расчетом, чтобы обеспечить восстановление работоспособности к очередному повторению упражнения. В циклических упражнениях повторная работа на коротких отрезках направлена на развитие скоростных способностей. На средних и длинных — скоростной выносливости. (Курамшин Ю.Ф. 2004г.) Раскроем один из наиболее часто применяемых методов в общеобразовательных учреждениях (экстенсивно-интервальный метод)

1.4 Средства, используемые на круговой тренировке

Средствами для круговой тренировки могут быть самые разнообразные общеразвивающие упражнения и специальные, обычно, технически не сложные. Они могут быть циклическими и ациклическими. Упражнения подбираются в зависимости от задачи занятий, двигательных возможностей учащихся и с учетом переноса двигательных качеств и двигательных навыков. В круговой тренировке широко используются такие упражнения как: прыжки через скакалку, сгибание, разгибание рук, подтягивание, приседание, сед из положение лежа, но и упражнения могут выполняться на снарядах (брусья, перекладина, кольца, лазанье по канату, бревно) Используется инвентарь: набивные мячи, гантели, штанги, резиновые амортизаторы (рис. №2).

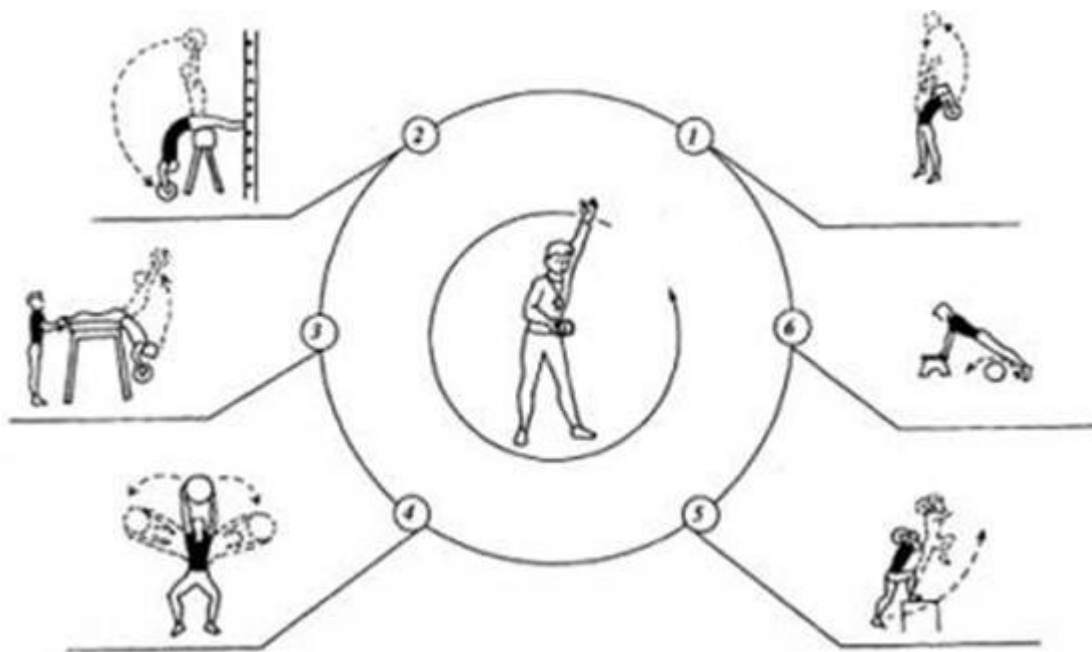


Рис. 2. Используемый инвентарь

1.5 Способ контроля и учета результатов деятельности в процессе круговой тренировки.

Разучиваются упражнения всей группой одновременно без лишних перестроений. Вначале упражнения 5 и 10 (см примерный комплекс) с палками, затем 4 и 9, 3 и 7, далее 1 и 6 на скамейках и наконец 8 и 2. Желательно каждое упражнение повторить 3-4 раза. После этого обучающихся можно посадить на скамейки и раздать карточки. Кратко (5-7 минут) рассказать о занятиях по методу круговой тренировки, в результате которых развиваются двигательные качества в их комплексном проявлении; о систематическом увеличении дозировки для всех и в то же время с индивидуальной нагрузкой для каждого.

Перед выполнением первого упражнения ученики подсчитывают пульс (по команде) в течение 10 секунд (затем это число умножается на 6).

Преподаватель напоминает, что на каждое упражнение затрачивается 1 минута: 30 секунд на выполнение упражнений с подсчетом и переход к следующей станции (активный отдых) по кругу против часовой стрелки.

Предупредив обучающихся о том, что начинается определение максимального теста, что секундомер будет остановлен только через 10 минут, учитель командует: «Исходное положение - принять! Упражнение начинай!». Через 30 секунд: «Стоп!» В таком же порядке выполняются все 10 упражнений. Нужно внимательно следить за секундомером и вовремя подавать команды. После выполнения последнего упражнения снова по команде ведется подсчет пульса в течение 10 секунд.

Студентам, у которых пульс после упражнения превышает 180 - 200 ударов в минуту, на последующих занятиях предлагается снизить нагрузку.

Максимальное число повторений упражнения за 30 секунд - это и есть максимальный тест, в зависимости от которого устанавливается индивидуальная дозировка на последующие 6 занятий цикла. Такая нагрузка дается для того, чтобы упражнение выполнялось в два раза медленнее максимального теста, но с широкой амплитудой, наибольшей точностью. Например упражнение 10 (примерного комплекса) в максимальном темпе выполнялось несмотря на замечания с неполным наклоном туловища, с плохо прогнутой спиной, палка не поднималась выше головы.

Следовательно, выполняя в два раза медленнее, ученик должен следить за тем, чтобы после глубокого вдоха вместе с выдохом палка поднималась точно вверх одновременно с наклоном туловища до горизонтального положения (палка выше головы, смотреть на палку). Также более точно и правильно выполнять и все другие упражнения.

Указанную дозировку преподаватель может изменять в зависимости от подготовленности своих обучающихся.

Варианты метода «круговой тренировки» и их особенности на уроках физической культуры.

2.1 Факторы определяющие воздействия физических упражнений на занимающихся

В формировании развивающейся личности принимают участие множество факторов. Одни из этих факторов имеют социальную направленность, другие - биологическую. Бесспорным является то, что социальное и биологическое воздействие оказывает огромное влияние на формирование развивающейся личности, развитие физкультурных способностей, достижение высоких результатов в спорте.

При планировании педагогического процесса, в том числе и проводя занятия по круговой тренировке, нужно учитывать прежде всего, то, что рост и биологическое развитие учащегося характеризуются глубокими внутренними и внешними изменениями, отражающимися как на отдельных системах, так и на всем организме в целом. Эти изменения требуют соответственно перестройки системы занятий как по форме, так и по содержанию. Такая перестройка основывается на закономерностях растущего организма, которая, вступая в диалектическую взаимосвязь с педагогическим воздействием, образует единую систему многолетнего учебно-тренировочного процесса.

2.2 Организация учащихся на уроке физической культуры по методу «круговой тренировки»

Занятия по методу «круговой тренировки» в любом разделе программы вызывает интерес у учащихся. Используются такие уроки, естественно учитывая возрастные особенности учащихся и уровень их подготовленности. Направлен такой метод главным образом на комплексное развитие физических качеств в единстве с закреплением и совершенствованием усвоенных двигательных качеств. К «Круговой тренировке» прибегают как правило в основной части урока.

Организация учащихся на занятии физической культуры по методу «круговая тренировка»:

1. Студенты делятся на группы примерно одинаковой подготовленности. В каждой группе есть ответственный (командир группы)
2. Группы размещаются на нескольких 6-12 «станциях» (Местах для выполнения упражнения с необходимым оборудованием, которые располагаются «по кругу» используя все возможности спортивного зала или площадки)
3. На всех «станциях» одновременно под общим руководством преподавателя выполняются заданные упражнения с индивидуальным нормированием и в тоже время относительно одинаковой дозировкой.

4. Упражнения распределяются так, чтобы обеспечить чередование нагрузки на основные группы мышц (ноги, руки, спины, брюшного пресса, общее воздействие)

5. По команде учителя или самостоятельно по мере окончания упражнения ученики переходят от «станции» на другую, пока не пройдут весь круг.

Для более четкой организации занятий целесообразно заметить «номера станций» и направление переходов начертить мелом на полу или еще лучше поставить около каждой «Станции» специальную картинку с номером и графическим изображением упражнения (рис.№3).

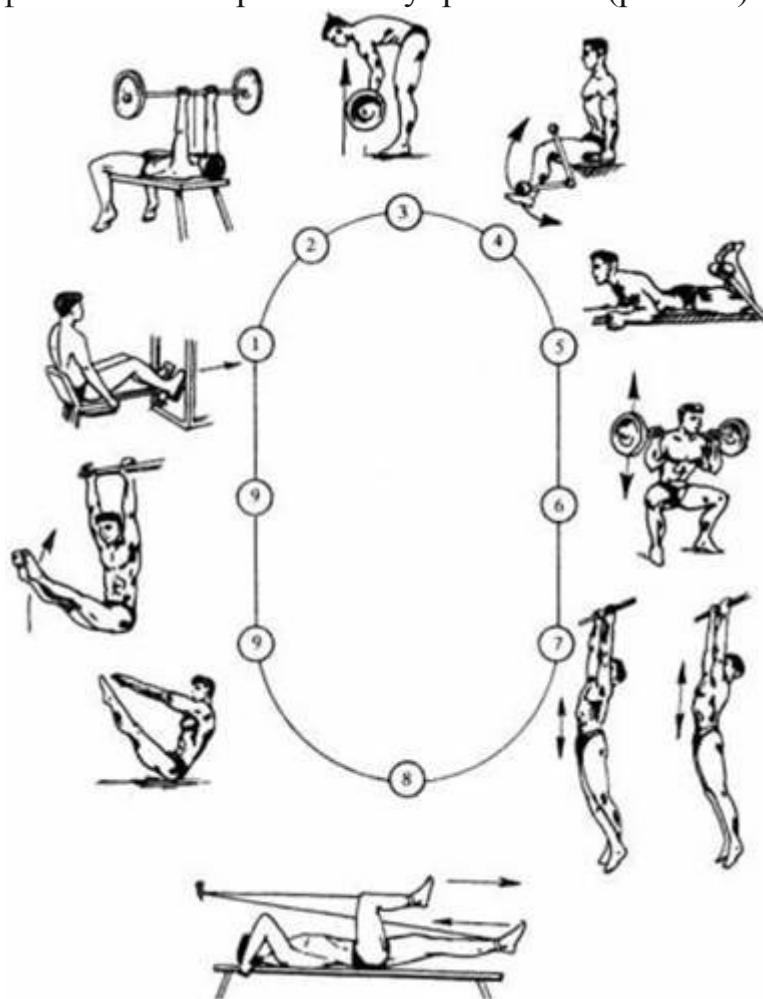


Рис. 3. Графическое изображение упражнений

2.3 Организация занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки на уроках физической культуры

Анализ методов круговой тренировки и обобщения опыта применения их на практике дает основание выделить экстенсивно-интервальный метод как наиболее приемлемый для тренировочных занятий. Сущность его заключается в том, что движения выполняются в оптимальном темпе, точно, с большой амплитудой, на упражнения и на отдых планируется одинаковое время - по 30 секунд. Стандартная продолжительность работы и отдыха

обеспечивает на уроке порядок, дисциплину, позволяет следить за точностью выполнения заданий. Последовательное чередование работы и отдыха при систематическом повышении нагрузки совершенствует комплексное развитие двигательных качеств - силовую выносливость, скоростную силу.

В комплекс обычно включают 10 упражнений (станций), на каждое тратится одна минута (30 секунд на выполнение, 30 секунд на отдых), значит, на весь комплекс (один круг) уйдет 10 минут.

Комплекс может состоять также из 8 упражнений (сокращенный круг). Упражнения выбирают наиболее простые, чтобы в течение 30 секунд каждое можно было выполнить 10-30 раз. Поэтому подтягивание в висе, например, целесообразно заменить сгибанием рук в висе лежа, а сгибание рук в упоре лежа давать на повышенной опоре (бревно, скамейка).

В комплекс включают по два упражнения для развития мышц ног, рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и два общего воздействия. На примере обучающихся на первом курсе рассмотрим как проводятся занятия по этому методу.

На парах в сентябре и в начале октября, которые проводятся на площадке, студенты обучаются в основном бегу, прыжкам, метаниям, выполняя большой объем легкоатлетических упражнений. Это способствует не только освоению техники движений, но и развитию двигательных качеств, в частности быстроты, гибкости, силы. Поэтому на этих уроках обычно не проводятся занятия по круговой тренировке, - Но когда занятия переносятся в зал, чтобы не снижать нагрузки и продолжать развивать двигательные качества в комплексе, необходимо планировать в основной части занятий выполнение упражнений по методу круговой тренировки с целью развития в основном силы, силовой и скоростной выносливости.

Приведем примерный комплекс упражнений.

1. (I станция) Сидя верхом на скамейке, встать, стать ногами (поочередно) на скамейку, сойти со скамейки, вернуться в исходное положение.
2. (II станция) Из виса лежа (девушки) согнуть и разогнуть руки. То же (юноши), но из виса лежа согнувшись, одновременно выпрямляясь в тазобедренных суставах.
3. (III станция) Лежа на спине, ноги закреплены (ступни под скамейкой), поднять туловище, вернуться в исходное положение.
4. (IV станция) Лежа на груди, руки вверх ладонями на пол, поднять туловище, руки и ноги (прямые), вернуться в исходное положение.
5. (V станция) Стоя, палка горизонтально вниз хватом сверху на ширине плеч, продеть правую ногу между палкой и руками и выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же, левой ногой.
6. (VI станция) Из упора лежа, руки на скамейке. Девушки: согнуть руки, одновременно опуститься на колени; разгибая руки, вернуться в исходное положение. Юноши: переставить руки (поочередно) на пол, вернуться в исходное положение (так же поочередно переставляя руки).

7. (VII станция) Стоя боком к гимнастической стенке, рукой взяться за рейку на высоте пояса, присесть на правой ноге, левую вперед, вернуться в исходное положение. То же на левой.

8. (VIII станция) Из виса на гимнастической стенке поднять согнутые ноги, вернуться в исходное положение.

9. (IX станция) Из полу приседа, руки на коленях, выпрыгнуть вверх, приземлиться в исходное положение.

Ю.(X станция) Из основной стойки, палка горизонтально внизу, хватом сверху, шире плеч. Наклониться вперед, одновременно поднять палку вверх (спина прямая, палка выше головы, смотреть на палку), вернуться в исходное положение.

Комплекс рекомендуется выполнять на 8 уроках подряд, что составит законченный цикл занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки. Такие циклы целесообразно повторять 3-4 раза в течение года.

Для указания места (станции) выполнения упражнений полезно изготовить 10 указателей: лист плотной бумаги вставляется в пропил деревянной стойки на подставке; на листе крупными цифрами обозначают номер упражнения (станции), делают описание и графическое изображение его.

Размечая станции, нужно учитывать, что упражнения для одних мышц должны чередоваться с упражнениями для других, что для выполнения упражнений целесообразно использовать снаряды, находящиеся в зале, причем так, чтобы не передвигать их далеко.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ЗАНЯТИЯ

Дисциплина

Физическая культура

1.ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Раздел 2	Практический2
Тема по КТП	Атлетическая гимнастика
Основная форма занятия:	практическое занятие
Количество оборудованных мест:	30
Цель занятия: - <i>образовательная</i> :	Совершенствовать общие физические качества.

- развивающая:	Развивать силу, ловкость, выносливость.
- воспитательная:	Прививать потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.
Требования к знаниям, умениям, навыкам:	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности
Активные формы, применяемые на уроке	Метод круговой тренировки, применение соревновательного метода.

2.ОСНАЩЕННОСТЬ БИБЛИОГРАФИЧЕСКАЯ

Основная:	Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студ. сред.проф. образования — ОИЦ "Академия", 2012. — 294с. Лях В.И. Физическая культура: учебник / А.А. Зданевич. — 7-е изд. — М: Просвещение, 2012.-237 с
Дополнительная:	Решетников Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для вузов: - М.: изд. Физическая культура и спорт,2002. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура [Текст]: учеб.пособия для студентов СПО. — М., изд. Физическая культура и спорт,2005. Барчуков И.С. Физическая культура. [Текст]: учебник для вузов
Справочная:	Интернет-ресурсов: WWW.fisizeskaia.ru
Методическая:	рабочая программа дисциплины, КТП, технологические карты.
Документальная:	

3.ОСНАЩЕННОСТЬ ТЕХНИЧЕСКАЯ

Макеты:	
Наглядные пособия:	
Стенды:	
Плакаты:	
Приборы:	

Инструменты, приспособления:	Маты, скакалки, обручи.
Станки и оборудование:	Шведские стенки, гимнастические скамейки, перекладина.
Оргтехника:	
ТСО:	
Библиотека к ТСО:	
Материалы и сырье:	
Расстановка оборудования:	согласно ПТОК

4.СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЯ

Элементы занятия, рассматриваемые вопросы, технологии и т.п.		Время, мин
Организационная часть в начале занятия:	Построение, сдача рапорта, проверка списка присутствующих.	
Введение в занятие:	Знакомство с темой занятия, задачами и целями.	
Проверка опорных знаний (опрос, виды вопросов, диктант, контрольная работа, игры и т.п.)	Назвать существующие строевые команды.	5
Проверка выполнения самостоятельной (домашней) работы:	Назвать физические качества.	5
Освоение нового материала (вопросы, технология, способы выполнения, активные формы, решаемые проблемы и задачи, виды и темы расчетов, методы, формы и способы	Строевые команды, общеразвивающие упражнения: «Руки в стороны ставь! На носках марш!» «Руки за голову ставь! На пятках марш!» «Легким бегом марш!» «Левым боком приставным шагом, правым боком приставным шагом марш!» «Без задания» Станция 1: Прыжки со скакалкой (ю,д). 50	50

проведения, виды обеспечения)	<p>повторов.</p> <p>Станция 2: Подъемы туловища в сед из положения лежа, руки за головой (ю,д)20 повторов</p> <p>Станция 3: Упражнение для мышц брюшного пресса на скамье, ноги вверху (ю,д) 20 повторов</p> <p>Станция 4: Лежа на скамейке на животе, руки за головой в замке, поднятие туловища. (ю,д) 20 повторов</p> <p>Станция 5: Прыжки в стороны через скамью (ю,д) 10 повторов</p> <p>Станция 6: Отжимание в упоре лежа (ю,д) Юноши 20 раз., девушки 15 раз.</p> <p>Станция 7: Подъемы прямых ног, в висе на шведской стенке. (ю,д) 20-25 повторов.</p> <p>Станция 8: Подтягивание на перекладине (ю)8 раз</p> <p>Станция 9: Вращение обруча (д. до смены станций)</p>	
Закрепление знаний	Упражнения на восстановление дыхания, ЧСС: Ходьба по залу, руки вверх – вдох, вниз – выдох. Упражнения на «растяжку» мышц.	
Выдача задания для самостоятельной работы		
Оценка качества изучения/ закрепления материала	Построение, подведение итогов урока.	

Вывод

Проанализировав литературу подтвердилось, что на занятиях по круговой тренировке высокая плотность и интерес у занимающихся. Используя метод круговой тренировки, происходит комплексное воспитание физических действий, упражнения направлены на развитие различных двигательных качеств. Применяя метод круговой тренировки во время занятий, необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся и их подготовленность. Увеличивать нагрузку следует учитывая индивидуальные особенности и физическую подготовленность учащихся. Во время занятий происходит контроль при помощи замера пульса и осуществляется

индивидуальный подход к обучающимся , что является особенностью круговой тренировки. Соразмерно своим возможностям и усилиям, работая одновременно, в тоже время самостоятельно выполняются все задания.

Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: обучающиеся проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их как инструкторов по физической культуре.

Занятия по круговой тренировке являются очень эффективными: обеспечивают оптимальный уровень нагрузки адекватный физическому состоянию учащегося, что способствует положительной динамике показателей физической подготовленности, воспитывают устойчивый интерес учащихся к уроку физической культуры.

На парах по круговой тренировке решаются вопросы оздоровительной направленности.

В нашем современном мире компьютеризации, автоматизации, механизации, где двигательная активность не велика, именно такие уроки помогают привить интерес к физическим упражнениям, желание не только увлеченно заниматься в школе на уроках физкультуры, но и во внеурочное время заниматься в секциях и вести здоровый образ жизни.

Список использованной литературы:

1. Андреев С.Н. Проблемы организации подготовки юных спортсменов в специализированных классах / Андреев С.Н., Исмаилов А.И. // Теория и практика физ. культуры. - 1985. - № 9. - С. 22-24.
2. Вильчковский Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке. // Вильчковский Э.С. Физкультура в школе 1971, №7
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Волков Л.В. - Киев: Здоров'я, 1984. -144 с: ил.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Гуревич И.А. - Минск: Высшая школа, 1985. - 256 с.
5. Деркач А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта : учеб.пособие для студентов / Деркач А.А., Исаев А.А. -М.: Просвещение, 1985. - 335 с.
6. Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера / Деркач А.А., Исаев А.А. - М.: Физкультура и спорт, 1981.-375 с
7. Дихтярев В.Я Круговая тренировка//Дихтярев В.Я Физическая культура в школе - 2005г. № 5
8. Жужиков В.Г. Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки. // Жужиков В. Г. - Физкультура в школе 1971 №11
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: учебник/ Курамшин Ю.Ф. - М.: «Советский спорт» 2004г. - 464 с.
- 10.Левинов И. Я. Комплексная подготовка круговым методом//Левинов И. Я. Физкультура в школе - 2006. №2
- 11.Новикова А.Д.; Матвеев Л.П: Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культуры / Новикова А.Д.; Матвеев Л.П - М; «Физкультура и спорт» 1976г. Том 1 302 с. с ил.
- 12.Новикова А.Д.; Матвеев Л.П: Теория и методика физического воспитания: Учебник для ин-тов физ. культуры / Новикова А.Д.; Матвеев Л.П - М; «Физкультура и спорт» 1976г. Том 2 256 с. с ил.
- 13.Романенко В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / Романенко В.А., Максимович В.А. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 143 с: табл. - Библиогр.: С. 139-142. - 0.40.
- 14.Титова Т. Круговая тренировка с индивидуальным подходом / Титова Т. Спорт в школе - 2006. № 3
- 15.Шарманова С.Б Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие / В.К. Бальсевич, Ю.В. Катуков. - М.: Советский спорт, 2004 - 117 с. - Заключ.: с. 96.-Библиогр.: с. 97-103.-Прил.: с. 104-116
- 16.Энгельс Ф. Анти-Дюринг // Маркс К., Энгельс Ф. - М. :госполитиздат 1980., с. 51

