

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Калужской области
«Калужский техникум электронных приборов»

Педагогический проект

**"Использование метода круговой тренировки
для развития двигательных качеств студентов
на уроках физической культуры
с целью сохранения и укрепления их здоровья"**

Направление: работа с обучающимися

База выполнения проекта: ГБПОУ КО «Калужский техникум электронных приборов»

Автор: преподаватель, руководитель физического воспитания

Н.М. Курмаева

Калуга, 2017

Содержание

Введение.....	3
Диагностика внешней среды.....	5
Диагностика внутренней среды.....	7
Описание методологической базы проекта.....	10
Анализ возможностей и ресурсов.....	14
Реализация метода круговой тренировки.....	17
Анализ результативности проекта.....	30
Заключение.....	35
Список использованных источников.....	36
Приложение 1. Система упражнений, используемых на занятиях по методу круговой тренировки.....	38
Приложение 2. Тесты для комплексного измерения двигательной подготовленности.....	40
Приложение 3. Комплексы упражнений при прохождении учебного материала по программным видам спорта.....	42
Приложение 4. Открытый урок по баскетболу.....	45

Введение

В учреждениях среднего профессионального образования физическая культура является одной из учебных дисциплин и важнейшим компонентом всестороннего развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента на весь период обучения, она входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как физическое здоровье, психическое благополучие, физическое совершенствование.

Рабочая программа отражает общие принципы и основы, обеспечивающие разностороннюю физическую подготовку. В ней заложены резервные возможности для творческого подхода к планированию учебного процесса по физическому воспитанию, и связано это с оснащением материальной базой учебного заведения и климатическими условиями.

Внедрение образовательных стандартов третьего поколения, подразумевающих компетентностный подход, является объективной необходимостью, обусловленной переходом от постиндустриального общества к обществу инновационному, основанному на знаниях и умениях использования современных технологий. Суть компетентностного подхода заключается в том, чтобы специалист «на выходе» не только соответствовал определенным рыночным ожиданиям, но и мог быстро адаптироваться к изменяющимся условиям и демонстрировать высокую эффективность в профессиональной деятельности. Современный выпускник должен быть нацелен на самостоятельность, творчество, конкурентоспособность, профессиональную мобильность.

Программа по физической культуре предполагает освоение следующих общих компетенций:

ОК 2. Организовать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно обращаться с коллегами, руководством [17].

В последнее время отмечается ухудшение здоровья обучающихся из-за стрессов, эколого-гигиенических условий, социально экономических факторов, во многом, оно зависит от двигательной активности. И проблема поиска путей повышения эффективности занятий на уроках физической культуры поможет решить оздоровительные задачи. Занятия по методу «Круговой тренировки» оказывают положительное влияние на физическое состояние студента, воспитывают устойчивый интерес к урокам, оказывают оздоровительную направленность, поэтому на сегодняшний день эта тема актуальна.

Объект исследования данной работы - особенности метода круговой тренировки на уроках физической культуры.

Предмет исследования - метод круговой тренировки как эффективное средство для развития двигательных качеств обучающихся.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать существующие методы физической подготовки;
- 2) обосновать возможность и необходимость использования метода круговой тренировки для сохранения и укрепления здоровья студентов;
- 3) подвести итоги исследования.

В процессе исследования применялись активные методы, позволяющие решить поставленные задачи.

Диагностика внешней среды

Одной из проблем внешней среды образования являются быстрые темпы перемен в технике и технологиях, намного опережающие темпы жизни активного населения, прямо или косвенно взаимодействующего с ними.

Все более отчетливо проявляется несоответствие между потребностями рынка труда и деятельностью системы образования.

В последние годы разрыв в скорости перемен (рынка труда и профессионального образования) стал увеличиваться.

Современные взаимоотношения между работодателями и специалистами среднего звена строятся на основе удовлетворения обоюдных интересов, постоянно возникающих в ходе их взаимодействия. Каждая из сторон преследует свои интересы, цели и в то же время вынуждена идти навстречу требованиям другой стороны. С каждым годом стремительно развиваются информационные технологии и внедряются общепризнанные мировые стандарты в профессиональную деятельность человека, изменяя требования работодателей к кандидатам на вакансии.

Современные требования к выпускникам учебных заведений СПО складываются под влиянием ситуации на рынке труда, а также таких процессов, как ускорение темпов развития общества и повсеместной информатизации среды [17].

Основная цель профессионального образования – подготовка квалифицированного работника, конкурентоспособного на рынке труда, компетентного, ответственного, свободно владеющего своей профессией, иностранным языком, способного к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов, готового к постоянному профессиональному росту и мобильности.

В меняющемся мире система образования должна формировать такие новые качества выпускника как инициативность, инновационность, мобильность, гибкость, динамизм и конструктивность. Будущий профессионал

должен обладать стремлением к самообразованию на протяжении всей жизни, владеть новыми технологиями и понимать возможности их использования, уметь принимать самостоятельные решения, адаптироваться в социальной и будущей профессиональной сфере, разрешать проблемы и работать в команде, быть готовым к перегрузкам, стрессовым ситуациям и уметь быстро из них выходить, вести здоровый и безопасный образ жизни.

Физическое образование - педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний, умений, а также на развитие разносторонних физических способностей человека.

Физическая подготовка - вид физического воспитания: развитие и совершенствование двигательных навыков и физических качеств, необходимых в конкретной профессиональной или спортивной деятельности. Она может определяться и как вид общей подготовки специалиста (профессионала).

Основными материальными ценностями физической культуры личности являются необходимый объем двигательных навыков и умений, определенный уровень развития основных физических и специальных качеств, функциональных возможностей различных органов и систем организма. Они составляют материальную основу жизненных сил каждого человека, фундамент его рабочей силы и выступают в качестве обязательного средства осуществления любого вида человеческой деятельности.

Физическая культура - это средство не только физического, совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой активности молодежи, существенно влияющего на развитие социальной структуры общества. В частности, от физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций [17].

Диагностика внутренней среды

Не секрет, что современная жизнь требует улучшения физической подготовленности подрастающего поколения. Объективная трудность, характерная для большинства средних специальных учебных заведений, - это отсутствие достаточного финансирования, что существенно сказывается на материальной базе техникума.

В последние годы к этому добавилось резкое снижение уровня здоровья подрастающего поколения, проявились как факторы ухудшения экологической обстановки, так и факторы экономические. Нервные и физические перегрузки, стрессы профессионального и бытового характера - все это приводит к нарушению обмена веществ в организме, предрасположению к сердечно-сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и т.п. Недостаток движений способствует детренированности организма. Малоподвижный образ жизни является одной из главных причин тяжелых хронических заболеваний внутренних органов. При этом ухудшается умственная работоспособность, происходят отрицательные изменения в центральной нервной системе, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость.

Влияние неблагоприятных факторов на состояние здоровья молодого организма настолько велико и объемно, что внутренние защитные функции организма не в состоянии с ними справиться. Достаточно посмотреть на количество обучающихся, которые имеют различные ограничения к занятиям физической культурой или полностью освобождены от занятий. Заболевания самые разные – от ограничений по зрению до астмы и сахарного диабета. Таким студентам итоговая оценка выставляется на основании сведений о посещаемости занятий и текущих оценок за знание теоретических и методико-практических аспектов дисциплины.

Сейчас как никогда остро встаёт вопрос о правильном планировании, проведении и дополнительных нагрузках на уроках по физической культуре. В

свете этих проблем возникает необходимость возможности получения каждым студентом оптимальной нагрузки. Регулярные занятия физическими упражнениями помогают восстановлению и укреплению здоровья, адаптации организма к условиям внешней среды.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение - способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Это в одинаковой степени касается всех занимающихся, независимо от их возраста, социального положения, профессии [17].

Спортивная жизнь техникума ведется в направлениях повышения спортивного мастерства и спортивно-массовой работы. Привлечение ребят в спортивные секции – одно из приоритетных направлений работы преподавателя физической культуры. Через работу спортивных секций в техникуме культивируются следующие виды спорта: волейбол, баскетбол, мини-футбол, легкая атлетика, настольный теннис, гиревой спорт. С целью пропаганды физической культуры и спорта, здорового образа жизни, формирования команд для участия в соревнованиях городского и областного уровня, в техникуме проводятся соревнования по различным видам спорта среди студентов всех специальностей и курсов.

Студенты нашего техникума являются постоянными участниками городских и областных Спартакиад, где постоянно повышают свое спортивное мастерство и занимают призовые места.

Так как не все обучающиеся могут заниматься в секциях по объективным причинам, а здоровье необходимо поддерживать на хорошем уровне и укреплять всем, в техникуме мы обратились к методике круговой тренировки на уроках физической культуры, которая позволяет охватить разнообразной и целенаправленной работой всех обучающихся с учётом индивидуального подхода к каждому студенту в зависимости от достигнутого им уровня

физического развития. Простота упражнений возможна для занятий любого учащегося.

Сначала это были упражнения, развивающие физические качества (сила, гибкость, быстрота, ловкость, выносливость), затем в процессе работы стали создаваться комплексы, которые постоянно совершенствовались (скоростно-силовые качества). Студентам (большинство из них - юноши) такие уроки нравятся из-за их разнообразия, простоты, доступности и отсутствия монотонности.

Описание методологической базы проекта

Физическая культура - это вид культуры, который представляет собой специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. В структуру физической культуры входят такие компоненты, как физическое образование, спорт, физическая рекреация (отдых) и двигательная реабилитация (восстановление). Они полностью удовлетворяют все потребности общества и личности в физической подготовке.

Физические упражнения - движения или действия, используемые для развития физических качеств, внутренних органов и систем двигательных навыков. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. Это также и метод физического развития человека.

Физическая культура наряду с культурой в целом призвана формировать всесторонне развитую личность, главного субъекта (и объекта) исторического процесса.

Одним из критериев культурного уровня человека является его способность правильно, с большей пользой для себя и общества, расходовать свободное время. Насыщение свободного времени двигательной деятельностью, связанной с физическими упражнениями, дает наслаждение человеку, сохраняет его силы и здоровье, позволяет творчески трудиться [12].

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 [15].

Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо увязываются с материалом уроков, учебных тем, способствуя не только общему и физическому развитию студентов, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы. Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс включаемых в неё упражнений, дозирование нагрузки и другие черты методики зависят от возрастных особенностей студентов, уровня их подготовленности и не требуют наличия большого пространства и специального инвентаря. Данный опыт в полной мере способствует решению задач, поставленных перед техникумом: воспитывать здоровых, социально защищённых, гармонично развитых граждан своей страны, способных решать на современном уровне все поставленные перед ними задачи.

Ведущей педагогической идеей данного опыта является идея обеспечения успешного учения каждого студента, раскрытия его лучших качеств, проявления его способностей в различных сферах деятельности на основе максимальной действенной помощи и поддержки. Всего этого может достичь только человек, обладающий крепким здоровьем и умеющий о нём заботиться.

Форма организации занятий по системе "Круговая тренировка" находит применение на уроках физической культуры, на занятиях групп ОФП, в тренировке юных спортсменов и т.д. Эффективность такой формы заключается в значительном повышении моторной плотности уроков, воспитании обучающихся умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, развитии физических качеств и повышении работоспособности учащихся. Занятиями по методике круговой тренировки на уроках физической культуры охватывается практически весь контингент студентов, начиная с учащихся

первых курсов и заканчивая выпускниками четвертых курсов. В зависимости от возраста и подготовленности занимающихся строго подбираются и дозируются комплексы упражнений, количество повторений, время выполнения и интервалы отдыха между упражнениями.

Методы, используемые в работе по системе круговой тренировки

Методической основой проведения круговой тренировки является принцип варьирования временем нагрузки и отдыха, т.е. длительностью выполнения упражнений и периодом, который отводится на восстановление. Дифференцируя количество упражнений, повторов, время выполнения и интервалы отдыха, можно развивать то или иное физическое качество: силу, общую, силовую, скоростную и скоростно-силовую выносливость, ловкость и т.п. Согласно этому методическому принципу при выполнении упражнений применяю несколько методов воспитания физических способностей.

Первый метод - ***метод длительной, непрерывной работы*** - предусматривает выполнение всех определённых упражнений без перерывов, которые предназначены для прохождения одного - трёх кругов. Объём нагрузки составляет от 25 до 75 % показателя максимального теста. Основной педагогический эффект, который достигается с помощью этого метода - воспитание общей выносливости.

Второй метод - ***интервальный***. Смысл данного метода заключается в его названии: меру нагрузки определяет интервал отдыха. Эти интервалы зависят от задач, которые ставятся в процессе воспитания физических способностей. Данный метод используется при воспитании у школьников общей и специальной выносливости, скоростно-силовых способностей и силы.

Третий метод - ***метод повторной работы***. Он предполагает не регламентированный отдых между выполнением одного либо серии (круга) упражнений. Пауза отдыха определяется восстановлением частоты сердечных сокращений (ЧСС) до 120-130 ударов в минуту. Данный метод используется в основном для развития общей выносливости и силы [10].

В основе традиционной круговой тренировки лежит *поточный метод*: студенты делится на подгруппы по числу станций, группы разводятся на "свои" станции и, после выполнения упражнений, переходят на следующую станцию по определённой последовательности. Но, учитывая трудности с материальной базой, мной немного видоизменен сам принцип круговой тренировки. На ограниченном пространстве спортивного зала целесообразнее всего использовать фронтальный метод, когда одно упражнение выполняется сразу всеми одновременно. Это значительно повышает эффективность работы и упрощает контроль за выполнением упражнений и дифференцировкой отдыха.

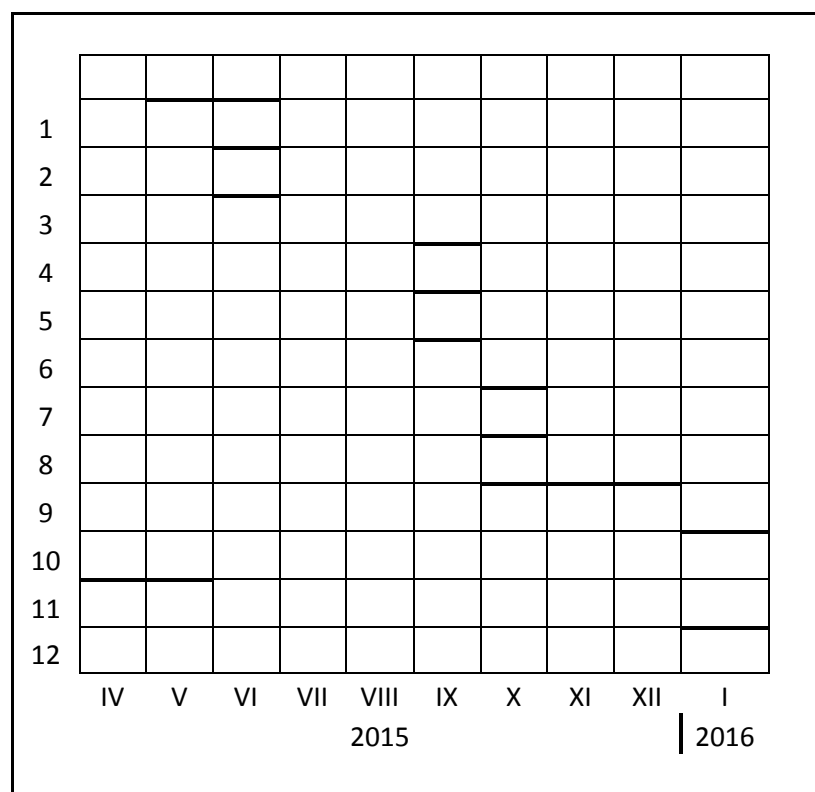
Основная задача использования метода круговой тренировки на уроке – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного пространства и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому, в комплексы круговой тренировки вводятся физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы, это способствует совершенствованию умений и навыков, входящих в учебный материал. Использование же их в полной мере способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближённых к жизненным, что имеет очень важное значение [16].

Анализ возможностей и ресурсов

№	Мероприятия	Срок выполнения	Ответственный	Результат
1	Изучить мировой и отечественный опыт обучения с компетенциями, выступление на педагогическом совете о подведении итогов Спартакиады 2014-2015 уч.г., сообщение о реализации педагогического проекта на базе техникума	май-июнь, 2015	Администрация ОУ, преподаватель	Осознание важности решения проблемы. Осознание основных отличий от прежних стандартов
2	Изучить нормативно-правовую базу ФГОС 3	июнь, 2015	Преподаватель, администрация	Устав образовательного учреждения, локальные акты (положения, инструкции и т.д.) приведены в соответствие с требованиями ФГОС 3
3	Разработать и утвердить рабочую программу и КТП с учетом требований ФГОС 3	июнь, 2015	Преподаватель, методический совет ОУ, экспертный совет	Утвержденная рабочая программа
4	Разработать план урока с использованием метода круговой тренировки	сентябрь, 2015	Методист, преподаватель	Грамотное планирование
5	Провести тестирование групп студентов 4 курса для определения нормативных показателей обучающихся	сентябрь, 2015	Преподаватель	Определение уровня обязательной подготовки обучающихся, определение экспериментальной и контрольной групп

6	Апробация метода круговой тренировки в экспериментальной группе и начальное тестирование	сентябрь, 2015	преподаватель	Изучение основных принципов круговой тренировки, определение начальных показателей при использовании метода круговой тренировки
7	Проведение занятий в экспериментальной группе со сменой комплексов упражнений	октябрь, 2015	Преподаватель	Заполнение личных карточек студентов, корректирование упражнений
8	Проведение занятий в экспериментальной группе со сменой комплексов упражнений, в контрольной группе – по программе	октябрь, 2015	преподаватель	Проведение второго контрольного тестирования
9		декабрь, 2015	Автор проекта	Проведение итогового тестирования в двух группах
10	Анализ итогов аттестации 4 курса по результатам зимней сессии	январь, 2016	Автор проекта	Оценка эффективности использования метода круговой тренировки
11	Курсы повышения квалификации «Инновационные подходы к организации учебного процесса в организациях СПО в условиях реализации ФГОС 3 на базе КГИМО	07.04.2015 – 14.05.2015	Администрация ОУ, преподаватели	Удостоверение о повышении квалификации №2236-15УД
12	Оформление педагогического проекта	Январь, 2016	Автор проекта	Разработанный комплекс методических указаний

Диаграмма Ганта



Реализация метода круговой тренировки

Главный принцип круговой тренировки заключается в непрерывности процесса, упражнения последовательно выполняются одно за другим. Таким образом, занимающийся проходит несколько кругов. Их количество может быть от одного до пяти и зависеть от уровня подготовки.

Основной особенностью круговой системы тренировок является отсутствие пауз между подходами. Такая тренировка более интенсивна, и при том же количестве упражнений и подходов она позволяет значительно сократить затрачиваемое время. Все дело в том, что после выполнения определенного упражнения не делается пауза для восстановления: студент переходит к другому тренажеру или упражнению, которое позволяет задействовать новую группу мышц. Естественно, что при выполнении упражнений по круговой системе время тренировки становится меньше, а усталость от нее – больше. Интенсивность тренировки положительно сказывается на тренировке силы и выносливости [16].

Особенности использования метода круговой тренировки в техникуме схематично представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 - Особенности метода круговой тренировки

При составлении комплексов упражнений по описываемому методу соблюдаются простота, доступность, отсутствие страховки. Упражнения подбираются технически несложные, не требующие помощи. Целесообразно ориентироваться на те упражнения, которые рекомендуются в программе по физической культуре, дополняя и усложняя их в зависимости от подготовленности учащихся. Студентами используются хорошо усвоенные движения, чтобы на разучивание их не требовалось дополнительного времени.

Многочисленны разработаны комплексы упражнений на все основные группы мышц.

На первых занятиях решаются следующие задачи:

- ознакомить учащихся с содержанием круговой тренировки и техникой выполнения упражнений,
- составить и заполнить индивидуальную карточку учёта спортивных достижений,
- измерить и оценить достижения по показателям максимального теста.

В течение 30 с. все учащиеся одновременно выполняют одно и то же упражнение и ведут подсчёт повторений. Максимальное их число за 30 с. является максимальным тестом, от показателей которого зависит индивидуальная дозировка упражнений для студентов на каждом занятии.

После прохождения "круга" оценивается реакция организма на проделанную работу. Учащиеся в течение 10 с. замеряют пульс и умножают его на 6. Прохождение полного "круга" повышает деятельность систем организма, а пульс увеличивается до 160-180 ударов в минуту, что является нормой нагрузки. После восстановления пульса до 120-130 ударов в минуту возможно продолжение выполнения упражнений.

Все предложенные упражнения должны выполняться технически правильно и чётко. Комплексы упражнений следует систематически изменять, включая упражнения на те же группы мышц, но несколько отличные от предыдущих. Это позволит избежать монотонности, основного отрицательного момента при занятиях физической культурой и спортом.

Если в группе есть учащиеся, которые по своим физическим способностям и возможностям значительно опережают сверстников, то для них готовятся несколько дополнительных упражнений или кругов (серий). Это повышает интерес, создаёт соревновательную обстановку, вырабатывает спортивные качества.

Круговая тренировка может включать элемент состязания, основанный на создании ситуации успеха. В данном случае сопоставляю не абсолютный результат, а увеличение объёма и других показателей самой тренировочной работы. Например, кто больше увеличит число повторений за одинаковое время, кто меньше затратит времени на установленное число повторений. Это позволяет любому студенту испытать радость успеха, укрепляет веру в возможность достижения более высоких результатов.

На одну и ту же группу мышц можно воздействовать несколькими различными упражнениями. Подбор упражнений предполагает соблюдение разнообразия и последовательности в нагрузке на разные группы мышц и системы организма. Таким образом, основные мышечные группы получают нагрузку, которая изменяется на каждой станции, и в то время, когда одна группа мышц получает импульс для развития, другая – активно отдыхает.

При составлении комплексов круговой тренировки стараюсь на разных «станциях» вовлекать в работу различные мышечные группы. Схематично это показано на рисунке 2.

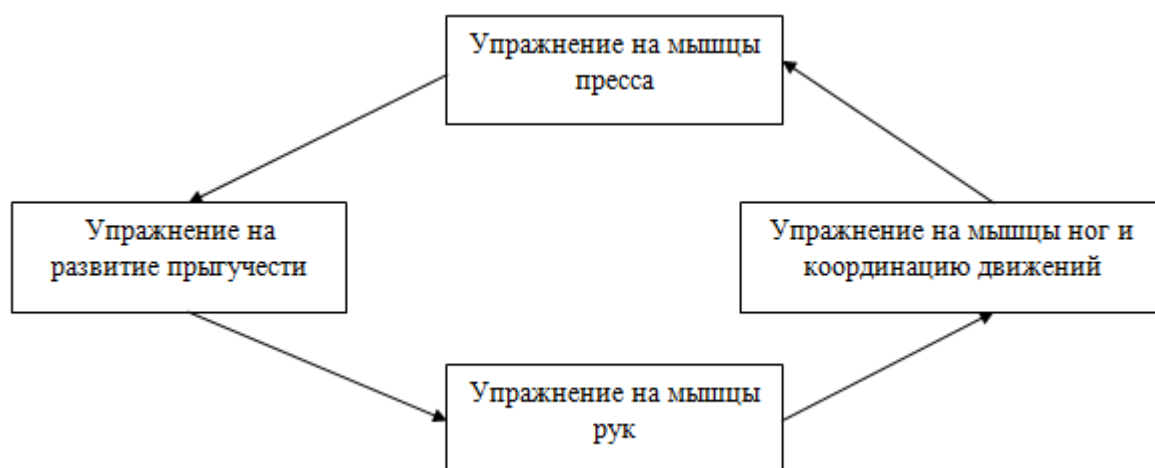


Рисунок 2 - Схема круговой тренировки на разные группы мышц

Педагогический проект посвящен исследованию эффективности использования метода круговой тренировки на уроке наряду с традиционными занятиями по физической культуре.

Для участия в эксперименте были отобраны 2 группы студентов IV курса ГБПОУ КО "КТЭП" с примерно одинаковыми физическими показателями: КСК 4/15 и ПКС 4/19.

В начале эксперимента проводилось тестирование в обеих группах, где определился уровень подготовленности занимающихся.

Результаты начального тестирования в двух группах по выбранным видам упражнений приведены в таблицах 1, 2.

Таблица 1 Показатели физической подготовленности студентов 4 курса до проведения тренировочных комплексов (контрольная группа)

№	Фамилия, имя	Бег, 30 м (с)	Прыжки в длину с места, см	Прыжки со скакалкой (30 с), раз	Пресс (30 с), раз
1	Аксенов Дмитрий	4,4	222	65	27
2	Васильев Ярослав	4,7	220	63	26
3	Казанцев Евгений	4,6	215	68	24
4	Киреев Максим	4,8	221	65	24
5	Козлов Денис	4,3	216	61	24
6	Комиссаров Михаил	4,5	210	65	25
7	Константинов Евгений	4,4	213	64	26
8	Косырев Михаил	4,6	215	61	25
9	Кочарян Симон	4,5	222	60	26
10	Курлов Кирилл	4,7	207	59	21
11	Курмаев Руслан	4,2	224	68	28
12	Марквин Александр	4,5	215	57	24
13	Мартынов Алексей	4,5	211	59	25
14	Матвеев Сергей	4,6	220	65	24
15	Омельчук Вячеслав	4,6	215	63	23
16	Пискарев Артем	4,5	203	57	24
17	Савин Сергей	4,3	199	59	25
18	Самохин Алексей	4,4	221	60	26
19	Симаков Андрей	4,5	216	54	26

20	Федоров Василий	4,4	220	65	27
	Среднее значение	4,5	215,3	61,9	25

Таблица 2 Показатели физической подготовленности студентов 4 курса до проведения тренировочных комплексов (экспериментальная группа)

№	Фамилия, имя	Бег, 30 м (с)	Прыжки в длину с места, см	Прыжки со скакалкой (30 с), раз	Пресс (30 с), раз
1	Баринов Даниил	4,5	210	60	22
2	Быков Сергей	4,7	220	63	27
3	Власов Роман	4,6	210	58	24
4	Гладких Юрий	4,5	207	55	22
5	Губин Валерий	4,9	217	61	25
6	Дорошин Алексей	4,4	210	55	21
7	Дубенюк Илья	4,4	206	54	20
8	Жеманов Дмитрий	5,0	220	65	28
9	Ковалева Анастасия	4,7	211	60	20
10	Кулешов Игорь	4,2	214	59	21
11	Линкевич Владимир	5,0	215	66	24
12	Макаркина Галина	4,5	213	59	21
13	Петрухно Кирилл	4,4	214	62	25
14	Продунов Артем	4,5	210	58	24
15	Семичев Богдан	4,9	217	63	23
16	Соболев Роман	4,4	216	57	24
17	Тихонов Артем	4,5	216	60	25
18	Улин Евгений	4,6	217	60	26
19	Якушин Константин	4,8	218	67	27
20	Харитонов Сергей	4,6	215	64	25
	Среднее значение	4,6	213,8	60,3	23,7

Анализ данных таблиц показывает, что показатели двигательных качеств подготовки у студентов обеих групп в начале эксперимента примерно одинаковые. Это говорит об однородности выбранных нами групп.

Кроме того, на основе анализа данных таблиц видно, что уровень развития исследуемых показателей соответствует возрасту испытуемых.

Далее, в процессе проведения эксперимента, с сентября 2015 года по декабрь 2015 года тренировочные занятия в экспериментальной группе ПКС 4/19 проводились по специальной программе с разработанными специальными комплексами упражнений.

Основная задача использования метода круговой тренировки на занятии - эффективное развитие двигательных качеств при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки нужно вводить физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела рабочей программы преподавателя.

Ход занятия в экспериментальной группе:

I Вводная часть - сообщение задач урока –5-7 мин

II Основная часть:

- разминка - 20 мин

- круговая тренировка –30- 35 мин (3 круга): длительность упражнений 1 круга $30с \times 4 = 2 \text{ мин.}$; перерывы между станциями $2 \text{ мин.} \times 3 = 6 \text{ мин.}$ Таким образом, длительность за 3 круга = $8 \text{ мин.} \times 3 + 3 \text{ мин}$ (перерывы между кругами) $\times 2 = 30 \text{ мин.}$

- спортивные игры – 15-20 мин

III Заключительная часть - 10 мин (тестирование, подведение итогов)

Комплексы упражнений по методу "круговой тренировки"

1 комплекс упражнений

I прыжки через скакалку на 2 ногах

II Разножка с набивным мячом (передавая мяч друг другу)

III Прыжки на скамейку (с выталкиванием вверх)

IV Пресс на мате (руки за головой, ноги зацепить)

2 комплекс упражнений

I прыжки через скакалку (с ноги на ногу попеременно)

II прыжки на двух ногах с набивным мячом (передавая мяч друг другу)

III Прыжки через скамейку на 2 ногах

IV Пресс на мате, не держа ноги

3 комплекс упражнений

I прыжки через скакалку (способом вращение назад)

II упражнение с набивным мячом (подброс мяча снизу вверх)

III напрыгивание на скамейку двумя ногами

IV Пресс "Лягушка"

Каждый комплекс рассчитан на 1 занятие, затем смена (упражнения для занятий по методу круговой тренировки можно также заменять из комплексов, представленных в Приложении 1).

На каждой станции упражнения выполняются в течение 30 с, отдых 2 мин, переход на следующую станцию. Ведется личная карточка студента, где записывается число повторений. Старший групповод следит за выполнением упражнений. Пульс измеряем до выполнения упражнений и после завершения очередного круга (за 10 с х 6). Если пульс 160-180 уд/мин - рекомендуется снизить дозировку. Это дает преподавателю и студенту возможность обеспечить четкий контроль за соответствующими реакциями организма.

Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть урока и, в зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать в ней соответствующее место. Круговая тренировка входит в учебный процесс как эффективная форма организации физической подготовки. Используя её, реально добиться большей степени физического воздействия на занимающихся, что связано со значительным расходом сил, утомлением учащихся.

Однако не на каждом уроке эта цель является основной. Так как обучение новым упражнениям должно проходить в оптимальных условиях, когда организм учащихся подготовлен к предстоящей работе, то применять перед этим круговую тренировку нецелесообразно, поскольку это противоречит образовательным задачам.

Другое дело, когда обучение новым двигательным действиям невозможно из-за низкого уровня физической подготовленности учащихся. Тогда развитие специфических двигательных качеств методом круговой тренировки выдвигается на первый план, а обучение временно отходит на второй, чтобы затем можно было вернуться к обучению на качественно более высоком уровне физической подготовленности занимающихся. Такие уроки носят характер общефизической и специальной подготовки. Они могут предшествовать обучению тому или иному программному материалу.

Нецелесообразно применять круговую тренировку и во вводной части урока, так как задачи ее - функционально подготовить организм к предстоящей работе и, таким образом, создать оптимальные условия всем системам организма для более сложной и интенсивной работы, предстоящей в основной части урока и работе по методике круговой тренировки необходимо соблюдать определённую последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса. Строгое соблюдение последовательности перехода с одной станции на другую определяется заданной моделью. Если эту последовательность нарушить, то может оказаться, что в отдельных моментах при выполнении комплекса нагрузка окажется чрезмерной на какие-то мышцы или органы, не будет чередования нагрузки, т.е., как гласит известная пословица, в одном месте будет густо, а в другом пусто. А это неприемлемо для круговой тренировки.

Чтобы проверить результативность проводимой работы, необходимо регулярно контролировать достижения каждого студента. Такие контрольные замеры проводились в начале эксперимента, после первой недели работы по

методу круговой тренировки, в середине (для промежуточной аттестации) и в конце семестра. Данные приведены в таблицах 3-5.

Таблица 3 Результаты тестирования в экспериментальной группе после первой недели эксперимента

№	Фамилия, имя	Прыжки со скакалкой (30 с), раз	Упражнения с мячом (30 с), раз	Скамья (30 с), раз	Пресс (30 с), раз
1	Баринов Даниил	62	25	54	22
2	Быков Сергей	66	30	62	28
3	Власов Роман	61	26	58	24
4	Гладких Юрий	58	24	56	22
5	Губин Валерий	68	29	62	25
6	Дорошин Алексей	65	25	57	21
7	Дубенюк Илья	60	24	51	20
8	Жеманов Дмитрий	68	30	64	28
9	Ковалева Анастасия	64	28	58	22
10	Кулешов Игорь	63	26	57	21
11	Линкевич Владимир	66	28	60	26
12	Макаркина Галина	65	28	58	23
13	Петрухно Кирилл	65	27	57	25
14	Продувнов Артем	64	25	57	24
15	Семичев Богдан	67	29	64	26
16	Соболев Роман	62	26	58	24
17	Тихонов Артем	64	26	57	25
18	Улин Евгений	64	28	58	27
19	Якушин Константин	67	29	61	27
20	Харитонов Сергей	64	28	62	26
	Среднее значение	64	27	58,5	24

Таблица 4 Результаты для промежуточной аттестации

№	Фамилия, имя	Прыжки со скакалкой (30 с), раз	Упражнения с мячом (30 с), раз	Скамья (30 с), раз	Пресс (30 с), раз
1	Баринов Даниил	63	27	56	23
2	Быков Сергей	68	32	65	33

3	Власов Роман	64	28	60	27
4	Гладких Юрий	60	26	59	24
5	Губин Валерий	68	31	63	28
6	Дорошин Алексей	65	25	59	23
7	Дубенюк Илья	63	24	52	20
8	Жеманов Дмитрий	68	32	65	32
9	Ковалева Анастасия	68	30	61	25
10	Кулешов Игорь	65	27	59	28
11	Линкевич Владимир	68	31	63	31
12	Макаркина Галина	67	30	61	25
13	Петрухно Кирилл	67	27	59	27
14	Продувнов Артем	65	25	58	25
15	Семичев Богдан	68	31	66	30
16	Соболев Роман	66	28	60	27
17	Тихонов Артем	67	27	59	27
18	Улин Евгений	66	29	59	31
19	Якушин Константин	67	30	62	31
20	Харитонов Сергей	68	30	62	30
	Среднее значение	66	28,5	60,4	27

В конце семестра (эксперимента) нам необходимо выявить, дала ли круговая тренировка прирост физических качеств у студентов экспериментальной группы, или обычные уроки не хуже?

Таблица 5 Результаты в конце семестра

№	Фамилия, имя	Прыжки со скакалкой (30 с), раз	Упражнения с мячом (30 с), раз	Скамья (30 с), раз	Пресс (30 с), раз
1	Баринов Даниил	66	30	61	26
2	Быков Сергей	72	37	68	38
3	Власов Роман	68	31	64	33
4	Гладких Юрий	66	30	62	29
5	Губин Валерий	71	35	66	34
6	Дорошин Алексей	68	29	62	28
7	Дубенюк Илья	64	28	56	22
8	Жеманов Дмитрий	72	40	67	40

9	Ковалева Анастасия	71	36	63	28
10	Кулешов Игорь	68	32	62	28
11	Линкевич Владимир	70	38	63	35
12	Макаркина Галина	69	36	62	27
13	Петрухно Кирилл	68	31	61	29
14	Продувнов Артем	66	30	59	28
15	Семичев Богдан	70	37	67	35
16	Соболев Роман	68	33	61	29
17	Тихонов Артем	68	33	61	31
18	Улин Евгений	70	35	64	36
19	Якушин Константин	70	38	66	35
20	Харитонов Сергей	69	37	65	34
	Среднее значение	69	34	63	31

Контрольная группа не использовала данные комплексы упражнений. Для группы КСК 4/15 уроки проходили согласно программе и КТП.

Программа для контрольной группы была направлена на развитие у занимающихся общей выносливости, силы, скоростной выносливости, а также на совершенствование технической и тактической подготовки (см. Приложение 3). На занятиях наряду с выполнением упражнений различного характера и силовых (в основном, это отжимания и упражнения с гантелями) проводились спортивные игры (мини-футбол, баскетбол, волейбол), которые также помогают спортсменам совершенствовать свои скоростно-силовые качества. В Приложении 4 приводится пример урока игры в баскетбол.

По окончании эксперимента студенты обеих групп были вновь протестированы по тем же показателям, что и при начальном этапе тестирования. Результаты приведены в таблицах 6 и 7.

Таблица 6 Показатели физической подготовленности студентов 4 курса после проведения тренировочных комплексов (контрольная группа)

№	Фамилия, имя	Бег, 30 м (с)	Прыжки в длину с места, см	Прыжки со скакалкой (30 с), раз	Пресс (30 с), раз
1	Аксенов Дмитрий	4,3	224	68	32

2	Васильев Ярослав	4,4	221	64	30
3	Казанцев Евгений	4,3	220	70	34
4	Киреев Максим	4,3	221	68	29
5	Козлов Денис	4,2	222	67	30
6	Комиссаров Михаил	4,1	221	69	30
7	Константинов Евгений	4,1	220	70	32
8	Косырев Михаил	4,3	220	65	31
9	Кочарян Симон	4,3	223	65	30
10	Курлов Кирилл	4,4	216	63	25
11	Курмаев Руслан	4,0	227	72	38
12	Марквин Александр	4,4	218	60	29
13	Мартынов Алексей	4,1	218	60	30
14	Матвеев Сергей	4,3	220	65	29
15	Омельчук Вячеслав	4,3	219	66	30
16	Пискарев Артем	4,3	215	59	28
17	Савин Сергей	4,1	214	66	34
18	Самохин Алексей	4,2	222	66	34
19	Симаков Андрей	4,2	218	61	31
20	Федоров Василий	4,1	221	68	34
	Среднее значение	4,2	220	65,6	31

Таблица 7 Показатели физической подготовленности студентов 4 курса после проведения специальных комплексов упражнений (экспериментальная группа)

№	Фамилия, имя	Бег, 30 м (с)	Прыжки в длину с места, см	Прыжки со скакалкой (30 с), раз	Пресс (30 с), раз
1	Баринов Даниил	4,4	217	65	26
2	Быков Сергей	4,1	221	70	34
3	Власов Роман	4,2	216	67	27
4	Гладких Юрий	4,4	216	64	26
5	Губин Валерий	4,2	220	68	31
6	Дорошин Алексей	4,4	215	59	26
7	Дубенюк Илья	4,5	212	58	23
8	Жеманов Дмитрий	4,0	222	69	37
9	Ковалева Анастасия	4,2	219	70	26
10	Кулешов Игорь	4,3	219	66	27
11	Линкевич Владимир	4,2	221	69	32
12	Макаркина Галина	4,2	219	68	25
13	Петрухно Кирилл	4,3	218	65	28
14	Продувнов Артем	4,4	217	62	26
15	Семичев Богдан	4,1	220	66	33
16	Соболев Роман	4,3	218	64	29
17	Тихонов Артем	4,3	218	66	30
18	Улин Евгений	4,2	220	68	34
19	Якушин Константин	4,2	222	69	35
20	Харитонов Сергей	4,3	220	67	33

	Среднее значение	4,2	218,5	66	29,4
--	-------------------------	------------	--------------	-----------	-------------

Из итоговых таблиц 6 и 7 видно, что средние значения показателей, измеренные в начале семестра, повысились в обеих группах студентов.

Анализ результативности проекта

Результативность опыта моей работы можно выявить по следующим критериям:

- моторная плотность урока;
- результаты тестирования студентов с целью выявления уровня развития двигательных качеств;
- степень сохранения здоровья учащихся по возрастным и физиологическим особенностям.

Проведённые педагогические эксперименты по замерам хронометража урока показали, что моторная плотность уроков с применением комплексов круговой тренировки достигает 70-80 %, в то время как на обычных уроках она не превышает 50 %. Тестирование, проводимое в начале и конце каждого года обучения, а также в течение всего учебного года, подтверждает правильность одного из диалектических законов - "О переходе количества в качество". Действительно, у студентов, которые регулярно занимались на уроках по методу круговой тренировки, приходили на занятия в группы ОФП резко улучшились результаты практически по всем основным контрольным нормативам, предусмотренным комплексной программой по физической культуре. Некоторые из них выступают в соревнованиях за пределами техникума.

Из данных, приведенных в таблице 8, видно, что в экспериментальной группе прирост показателей в целом выше.

Таблица 8 Изменение показателей физической подготовленности студентов 4 курса после проведения эксперимента

Группа	Бег, 30 м	Прыжки в длину с места	Прыжки со скакалкой	Пресс
Контрольная (КСК)	6,7%	2,1%	5,6%	19,4%
Экспериментальная (ПКС)	8,7%	2,1%	8,6%	19,4%

Проведенное исследование позволяет утверждать, что подобранные специальные комплексы упражнений оказывают положительное влияние на уровень развития двигательных качеств у студентов.

На основании сравнительного анализа можно сделать вывод об эффективности применения круговой тренировки и комплексов упражнений, направленных на развитие и совершенствование различных двигательных качеств студентов.

Однако, круговую тренировку, несмотря на её достоинства, нельзя рассматривать как универсальную форму работы. Она должна применяться в сочетании с другими формами и методами организации занятий, а на отдельных занятиях ей отводится не всё время, а лишь его часть.

Одним из важнейших критериев результативности опыта моей работы является показатели сохранения здоровья студентов.

Мониторинг показателей по физическому здоровью, проведенный медицинским работником, показал, что у обучающихся, имеющих оптимальную физическую нагрузку на уроках физической культуры под непосредственным руководством специалиста, снизился порог соматических заболеваний и уменьшилось число случаев рецидивов хронических заболеваний, а у 95% студентов стабилизировались показатели здоровья.

Также по результатам эксперимента видно, что у многих студентов улучшились их личные достижения (таблица 9). Даже те студенты, которые имели в начале эксперимента более низкие показатели, чем остальные (в силу объективных причин, связанных с их физическим развитием и состоянием здоровья), улучшили свои личные результаты. что тоже говорит в пользу метода "круговой тренировки".

Таблица 9 Изменение индивидуальных показателей физической подготовленности студентов экспериментальной группы

№	Фамилия, имя	Прыжки со скакалкой (30 с), раз	Упражнения с мячом (30 с), раз	Скамья (30 с), раз	Пресс (30 с), раз
1	Баринов Даниил	6,1%	16,7%	11,5%	15,4%

2	Быков Сергей	8,3%	19%	8,8%	26,3%
3	Власов Роман	10,3%	16,1%	9,4%	27,3%
4	Гладких Юрий	12,1%	20%	9,7%	24,1%
5	Губин Валерий	4,2%	17,1%	6%	26,5%
6	Дорошин Алексей	4,4%	17,2%	8%	25%
7	Дубенюк Илья	6,3%	17,2%	8,9%	9,1%
8	Жеманов Дмитрий	5,6%	25%	4,5%	30%
9	Ковалева Анастасия	9,9%	22,2%	7,9%	21,4%
10	Кулешов Игорь	7,4%	18,8%	8%	25%
11	Линкевич Владимир	5,7%	26,3%	4,8%	25,7%
12	Макаркина Галина	5,8%	22,2%	6,5%	14,8%
13	Петрухно Кирилл	4,4%	13%	6,6%	13,8%
14	Продувнов Артем	3%	16,7%	3,4%	14,3%
15	Семичев Богдан	4,3%	21,6%	4,5%	25,7%
16	Соболев Роман	8,8%	21,2%	5%	17,2%
17	Тихонов Артем	5,9%	21,2%	6,6%	19,4%
18	Улин Евгений	8,6%	20%	9,4%	25%
19	Якушин Константин	4,3%	23,7%	7,6%	22,9%
20	Харитонов Сергей	7,2%	24,3%	4,6%	23,5%

Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе, создает условия для сохранения и укрепления здоровья студентов.

Подытоживая характеристику круговой тренировки, можно сделать следующие **выводы**:

- круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений; она строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся;

- круговая тренировка в учебном процессе обычно составляет относительно самостоятельный его подраздел, для которого отводится достаточно много времени (до 20 мин., иногда и больше) в основной части;

– организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой (символом круговой тренировки) и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры (круга и т. п.);

– комплексы круговой тренировки состояются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений;

– в методическом отношении круговая тренировка представляет процесс строго регламентированного упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха. Строгая регламентация процесса упражнения в круговой тренировке обеспечивается объективной оценкой достигнутой работоспособности;

– мера нагрузки устанавливается относительно равной для всех принимающих участие в занятиях и в то же время строго индивидуально. Поэтому физически менее сильные имеют возможность добиться, по крайней мере, относительно тех же успехов (при соответствующем прилежании), что и самые сильные;

– круговая тренировка рассчитана в основном на групповые занятия. В самой организационной структуре круговой тренировки (поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действий других участников) заложена необходимость согласованных действий группы, точного соблюдения установленного порядка и дисциплины. Понятно, что все это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих нравственных качеств и навыков поведения;

– метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность урока, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе;

– благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным возможностям подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся круговая тренировка имеет широкую сферу применения – от школьного физического воспитания до «большого» спорта.

Заключение

Таким образом, результаты эксперимента подтвердили, что использование метода круговой тренировки на занятиях направлено на развитие различных двигательных качеств занимающихся, сохранение и укрепление их здоровья, а также всестороннее развитие личности.

Комплексное решение задач физического воспитания в техникуме обеспечивает готовность выпускников к более активной производственной деятельности, способность быстрее овладевать навыками, осваивать новые трудовые профессии.

Физическая культура способствует проявлению лучших свойств личности студента. При этом на высоком эмоциональном уровне реализуется одна из важнейших общественных потребностей - общение с людьми. Участие молодежи в сложной общественной деятельности, важнейшими компонентами которой являются производительная и непроизводительная сферы, труд и свободное время, постоянно и динамично изменяет комплекс биологических, психофизиологических, социальных функций и состояний человека.

В этих условиях возрастает роль целенаправленной физической подготовки, которая в большинстве случаев бывает важным действенным, а иногда и решающим средством приспособления человека к новым условиям.

Список использованных источников

1. Апанасенко Л.Г. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. - Спб:МГП Петрополис, 2001. 123 с.
2. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.
3. Васильев И.Г. Развитие мышечной силы при тренировке с различной нагрузкой. - Л., 2003.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2001. 135 с.
5. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск, 2001. - 304 с.
6. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Гуревич И.А. - Минск: Высшая школа, 2004. - 256 с.
7. Дихтярев В.Я Круговая тренировка//Дихтярев В.Я Физическая культура в школе - 2005г. № 5
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ-тов пед. ВУЗов. М.: Академия, 2000. - 184 с.65.
9. Левинов И. Я. Комплексная подготовка круговым методом//Левинов И. Я. Физкультура в школе - 2006. №2
- 10.Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М., 2001. -320 с.
- 11.Матвеев Л.П. Введение в общую теорию физической культуры. -М.: РАО-РГАФК. 2003. - 178 с.
- 12.Погадаев Г. И. Вопросы по физической культуре для подготовки к итоговой аттестации выпускников общеобразовательных учреждений. – Москва, 2005.
- 13.Романенко В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В.А.Романенко, В.А. Максимович - М.: Физкультура и спорт, 2003. - 143 с.

14. Титова Т. Круговая тренировка с индивидуальным подходом / Титова Т. Спорт в школе - 2006. № 3
15. Круговая тренировка: история, задачи, особенности. [Электронный ресурс]. URL: <http://dontstop.com.ua/blog/krugovaya-trenirovka-istoriya-zadachi-osobennosti/>
16. Метод круговых тренировок. [Электронный ресурс]. URL: <http://bodyfitt.ru/metodiki-trenirovok/metod-krugovykh-trenirovok/>
17. Физкультура в СПО. [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/17/fizkultura-v-spo>

Система упражнений, используемых на занятиях по методу круговой тренировки

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- 1) Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа.
- 2) Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа на скамейке.
- 3) Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа с акцентом на правую (левую).
- 4) Сгибание - разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке.
- 5) Тяга скамейки руками к груди в наклоне вперёд.
- 6) Тяга скамейки руками к груди в наклоне вперёд в парах.
- 7) Подтягивание на перекладине.
- 8) Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.

Упражнения для мышц ног:

- 1) Выпрыгивание вверх из упора - присев, руки вверх.
- 2) Выпрыгивание с подтягиванием колен к груди.
- 3) Прыжки на одной с подтягиванием колен к груди с продвижением вперёд ("блоха").
- 4) Прыжки с продвижением вперёд из упора присев ("жабка").
- 5) Прыжки с продвижением из упора присев, спиной вперёд.
- 6) Прыжки через скамейку боком с продвижением вперёд.
- 7) Прыжки на скамейку, ноги врозь скамейка между, с продвижением вперёд.
- 8) Правая (левая) на скамейке, прыжки со сменой мест ног.
- 9) Приседания на одной, другая вперёд, с помощью.
- 10) Прыжки в шаге ("олений бег").

Упражнения для мышц спины:

- 1) Отведение прямых ног назад из виса на гимнастической лестнице лицом к стене, держать 2-3 с.
- 2) Поднимание - опускание туловища из положения лёжа на скамейке лицом вниз на бёдрах, руки за головой, ноги закреплены.
- 3) Отведение назад прямых рук и ног из положения лёжа на животе на гимнастическом мате, руки вверх, держать 2-3 с.
- 4) Отведение прямых ног назад прогнувшись из положения лёжа на животе на гимнастическом коне.
- 5) Тяга скамейки спиной из положения наклон вперёд, руки прямые держат скамейку.

Упражнения для мышц брюшного пресса:

- 1) Вис на гимнастической лестнице, поднимание прямых ног до угла 90 гр.
- 2) Вис на гимнастической лестнице, поднимание ног до касания рук.
- 3) Вис на гимнастической лестнице, поднимание согнутых в коленях ног до угла 90 гр.
- 4) Поднимание - опускание туловища из положения сидя на скамейке, ноги закреплены, руки за головой.
- 5) Сидя на скамейке упор сзади, ноги врозь скамейка параллельно, поднимание - опускание прямых ног до касания над скамейкой.
- 6) Сидя на скамейке упор сзади, ноги вместе справа, перенос прямых ног через скамейку.
- 7) Сидя на скамейке упор сзади, ноги согнуты, скамейка параллельно, сгибание - выпрямление ног.
- 8) Лёжа на спине на гимнастическом мате, рукиверху, одновременное поднимание прямых рук и ног до касания.
- 9) Лёжа на спине на гимнастическом мате, руки вдоль туловища, поднимания прямых ног до касания пола за головой.

Тесты для комплексного измерения двигательной подготовленности

Измерение гибкости

Испытуемый, стоя на подставке высотой 30-40 см, ноги вместе выполняет наклон вперёд и касается отметки сантиметровой шкалы. Поза должна сохраняться в течение 2с. с выпрямленными ногами. Результат ниже нулевой отметки оценивается в сантиметрах со знаком "+", выше - "-".

Измерение быстроты

Предлагаются дистанции 60 м., 100 м.

Измерение "взрывной" силы

Бег 30. Из двух попыток регистрируется лучшая.

Прыжок в длину с места толчком двух ног.

Сидя на полу ноги врозь метание набивного мяча весом 1кг. двумя руками из-за головы.

Измерение динамической выносливости

Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа (девушки - на скамейке).

Подтягивание на перекладине (девушки - на низкой).

Приседание на левой (правой), правая (левая) вперёд.

Наклоны назад, сидя на гимнастической скамейке, руки за голову, ноги закреплены.

Измерение анаэробной (скоростной) выносливости

Предлагаются дистанции 500м. (девушки), 1000 м.(юноши).

Измерение аэробной (общей) выносливости:

Предлагаются дистанции 2000м. (девушки), 3000 м.(юноши).

Результаты тестирований вносятся в карточку учёта индивидуальных спортивных достижений.

Наименование контрольного упражнения	Дата выполнения	Дата выполнения	Дата выполнения	Прирост результата %

Комплекс упражнений, используемый при прохождении учебного материала по волейболу

1-я станция. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.

2-я станция. Верхняя передача волейбольного мяча в стену на высоту 2,5–3,0 м.

3-я станция. В низком приседе прыжки с продвижением вперед.

4-я станция. Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в и.п.

5-я станция. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед.

6-я станция. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой рукой с последующей ловлей мяча и повторением упражнения.

7-я станция. Стоя, руки за головой, сед, перекат назад на спину с последующим возвращением в и.п.

8-я станция. Нижняя передача волейбольного мяча в стену.

9-я станция. Из о.с., не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, перевод в упор лежа с последующим возвращением в и.п.

10-я станция. Верхняя передача волейбольного мяча над головой стоя на месте и во время передвижения по площадке.

Комплекс упражнений для скоростно-силовой подготовки, развития быстроты движений, используемый при прохождении учебного материала по разделу «легкая атлетика»

1-я станция. Стоя лицом к крышке продольно. Толчком обеих ног последовательное перепрыгивание крестообразно стоящих крышек.

2-я станция. Лежа на покрышке, продольно обхватив ее руками. Поднимание прямых ног назад.

3-я станция. Стоя левым боком к покрышке. Махом одной, толчком другой прыжок «пируэтом» через покрышку с опорой на обе руки.

4-я станция. Упор между двух больших покрышек. 1–3 – упор углом; 4 – и.п.

5-я станция. Опорный прыжок «согнув ноги» через покрышку продольно.

6-я станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на больших покрышках: руки на одной покрышке, ноги – на другой.

7-я станция. Стоя боком к большой покрышке продольно, ближняя рука на снаряде. Разноименный мах ближней ногой.

8-я станция. Стоя в упоре лицом к большой покрышке продольно. Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре.

9-я станция. Впрыгивание с 3–5 шагов разбега на покрышку с приземлением на согнутую толчковую ногу.

10-я станция. Бег по восьмерке с обеганием крестообразно стоящих покрышек.

Комплекс упражнений, используемых при прохождении учебного материала по баскетболу:

1-я станция. Ведение мяча правой (левой) рукой вокруг препятствия.

2-я станция. Вращение мяча вокруг туловища на месте или в движении.

3-я станция. Стоя лицом к скамейке. Впрыгивание на скамейку и спрыгивание с нее с последующим поворотом на 180°.

4-я станция. В парах. Передача мяча одной рукой с отскоком от земли.

5-я станция. Упор, сидя на скамейке продольно, мяч зажат ступнями. 1 – согнуть ноги; 2 – сед углом; 3 – согнуть ноги; 4 – и.п.

6-я станция. Бросок мяча по кольцу после ведения и двух шагов.

7-я станция. Стоя ноги врозь. Передача мяча из руки в руку вокруг туловища, по восьмерке между ног.

8-я станция. Упор, лежа на скамейке, руки на снаряде. 1 – сгибая руки, мах левой назад; 2 – и.п.; 3–4 – то же правой ногой.

9-я станция. Стоя на полу. Бросок мяча из-за спины через голову и ловля его перед собой.

10-я станция. Стоя на полу. Прыжки со скакалкой.

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовой подготовки, силовой выносливости:

1-я станция. Поднимание и опускание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.

2-я станция. Прыжки через скакалку.

3-я станция. Подтягивание в висе на низкой перекладине.

4-я станция. Прыжки боком через набивные мячи.

5-я станция. Отжимания от скамейки.

6-я станция. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на гимнастическом мате.

7-я станция. Из упора сидя на скамейке, отжимания «сзади».

8-я станция. Поднимание и опускание прямых ног из положения, лежа на гимнастическом мате.

9-я станция. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

10-я станция. Из положения стоя руки вверх. В руках держать набивной мяч. 1 – наклон вперед; положить мяч на пол; 2 – выпрямиться; 3 – наклон вперед, взять мяч, 4 – и.п.

Приложение 4

Тема урока: **Баскетбол.**

Задачи урока:

I. Обучить передаче мяча на месте двумя руками от груди.

II. Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении.

III. Развитие скоростно-силовых качеств. ОФП круговая тренировка, интервальный метод.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: баскетбольные мячи, гимнастические скамейки.

Время: 90 мин.

№	Содержание упражнений	Дози- ровка	Организационно - методические указания
П О Д Г О Т О В И Т Е Л Ь Н А Я	1. Построение, рапорт, сообщение задач урока	10	Проверить спортивную форму, добиться внимания. В колонну и шеренгу по - одному, соблюдая дистанцию.
	2. Медленный бег, передвижение приставным шагом правым (левым) боком.		
	скрестным шагом правым (левым) боком, П спиной вперёд, с изменением О направления, Д ускорения, бег с прыжками к Г щитам.		
	3. ОРУ в движении:	7'	Упражнение выполнять синхронно на каждый шаг.
	а) И.п. правая вверх.		
	1 - 16 рывки со сменой положения рук.	14-16 раз	Набрать необходимую дистанцию.
	б) И.п. руки внизу.	8-12 раз	С добавлением подскоков.
	1-4 круги руками вперёд		
	5 -8 то же назад.	8-12	Локти не опускать.
	в) И.п. руки перед грудью		
1-2 рывки согнутыми руками	раз		
3-4 то же прямыми.	8-10		
г) И.п. руки на поясе.			
1 наклон вправо, левая вверх	8-10		

11'	2 то же влево.	раз	Не сгибать колени. Смотреть на сзади стоящую Касаться впереди стоящую, не сгибая колени. Разноимённо, касаясь руки. Добавить спиной вперёд. Потянуться вверх.
	д) И.п. руки сзади в замок 1-10 наклон вперёд, рывок руками назад.	8-10 раз	
	е) И. п. руки перед грудью 1 выпад вперёд правой, поворот туловища вправо. 2 то же левой.	8-10 раз	
	ж) И. п. руки внизу. 1-10 наклоны вперёд.	8-10 раз	
	з) И.п. руки вперёд. 1 мах вперёд правой 2 то же левой.	8-10 раз	
	и) И.п. руки на поясе 1 прыжок ноги врозь 2 то же вместе.	8-10 раз	
	к) И.п. руки к плечам	8-12	
	1 поворот туловища вправо, руки вверх 2 и.п. 3-4 тоже в другую сторону.	раз	
2	1. Построение в две шеренги лицом друг к другу.	40"	В парах, расстояние 5-6 метров, передавать /почт/ в руки партнёру. Высокая, средняя. Правильное движение руки. Правой, левой, обходя партнёра. ОФП 1X4 интервально, 20"
О С Н О В Н А Я	2. Передача меча двумя руками от груди. а) стойка баскетболиста; б) движение ног; в) поступательное движение рук при передаче; г) движение рук при приёме; д) передача с отскоком о пол; е) передача меча в шаг.	10'	
27'	3. Ведение мяча. а) стойка баскетболиста; б) ведение мяча на месте; в) ведение мяча в движении.	7'	
	4. Деление на подгруппы: а) подвижная игра "Выбей мяч" б) развитие скоростно-силовых качеств.	30" 5'	
	1 сгибание - разгибание рук в упоре лёжа (М), в упоре сидя сзади на	15-20 раз	

	<p>скамейке (Д).</p> <p>2 сед на скамейке, руки за головой, ноги закреплены. Поднимание - опускание туловища.</p>	10-15 раз	
	<p>3. лёжа на скамейке лицом вниз на бёдрах, руки за головой, ноги закреплены. Поднимание - опускание туловища.</p> <p>4. прыжки с подтягиванием колен к груди.</p> <p>5. Построение, деление на команды</p> <p>6. Игровые эстафеты с мячами.</p> <p>а) со сменой мест в своих колоннах;</p> <p>б) в противоположных;</p> <p>в) оббегая противоположную;</p> <p>г) в колоннах по диагонали.</p>	10-15 раз 10-15 раз 30" 6'30"	Смотреть на потолок.
3. Заключительная часть	<p>1. Построение, медленный бег, ходьба, упражнения на восстановление.</p> <p>2. Построение, подведение итогов, сообщение домашнего задания.</p>	1'30" 30"	<p>Амортизировать нагрузку. Отметить лучших.</p> <p>Д/З: упражнения на развитие мышцы рук и брюшного пресса.</p>
		90'	