

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ВЫСШЕЕ УЧЕБНОЕ ЗАВЕДЕНИЕ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГОРЛОВСКИЙ ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ТЕХНИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ»**



Методическая разработка урока
по физической культуре
на тему: «Развитие физических качеств методом
круговой тренировки, совершенствование
техники передачи мяча в волейболе»

Автор: Майлов Иосиф Михайлович, специалист
высшей категории, старший преподаватель,
ГПОУ «Горловский центр профессионально-
технического образования»

Горловка – 2018 г.

Составитель: Майлов Иосиф Михайлович, преподаватель физической культуры ГПОУ «Горловский центр профессионально-технического образования», специалист высшей категории, старший преподаватель.

Рецензенты:

1. Емельянова Л.И. – руководитель физического воспитания ГПОУ «Горловский центр профессионально-технического образования»;
2. Григоренко Ю.А. – преподаватель физической культуры ГПОУ «Горловский многопрофильный техникум 37», руководитель УМО, специалист высшей категории.

Рассмотрено и рекомендовано к применению на заседании методической комиссии преподавателей общеобразовательных дисциплин ГПОУ «Горловский центр профессионально-технического образования» (протокол №4 от 10.01.2018г.)

В данной методической разработке раскрыто понятие и значение «круговой тренировки». Представлены результаты использования «круговой тренировки» на уроках физкультуры, приведен план конспект урока данной методики.

Цель работы – ознакомление с методикой «круговая тренировка» с целью совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств обучающихся и применение её на уроках физкультуры и занятий в спортивных секциях.

Работа может быть интересной для преподавателей физической культуры, руководителей физического воспитания, особенно для начинающих специалистов среднего профессионального образования в контексте совершенствования их профессиональной компетентности.

ВВЕДЕНИЕ

Урок физической культуры в средне-профессиональном образовательном учреждении служит всестороннему развитию студентов и является основной формой общей подготовки их к разнообразной двигательной деятельности. Экспериментально установлено, что хорошо налаженный и достаточно интенсивный учебно - воспитательный процесс на уроках обеспечивает успешное развитие растущего организма, укрепляет здоровье, повышает работоспособность обучающихся. Достижению высокой эффективности каждого занятия способствует глубокое знание теории и методики урока. Творческое осмысление теории позволяет преподавателю использовать все богатство физических упражнений, многочисленные методы обучения и воспитания соответственно конкретным условиям, конкретным учебным задачам, особенностям и реальным двигательным возможностям студентов различных возрастных групп. Знание способов и методов организации учебной деятельности обучающихся позволяет проводить уроки с высокой общей и моторной плотностью. В теории и практике физического воспитания известны такие способы и методы организации урока: фронтальный, поточный, групповой, фронтально-групповой (сменный), индивидуальный, «круговая тренировка».

Термин «круговая тренировка» имеет два аспекта. Первый – «круговая тренировка» как способ организации, позволяющий закреплять и совершенствовать двигательные умения и навыки, второй - как метод развития физических качеств наряду с другими методами: равномерным, повторным, переменным и интервальным. Попытка рассматривать «круговую тренировку» и как способ организации и как метод развития физических качеств, то есть в единстве и привела к созданию данной методики. В этом и состоит её **инновационность**.

Исходя из этого, можно дать определение: «круговая тренировка» - это наиболее прогрессивная организационно-методическая форма занятий, направленная на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств; это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. «Круговой» ее называют потому, что упражнения выполняются по кругу, состоящему из нескольких «станций». (В теории «круговая тренировка» «станцией» называют место, на котором выполняется упражнение).

Актуальность: Снижение уровня физической подготовленности студентов в настоящее время требует от преподавателя физической культуры строить свою работу в рамках интенсификации и оптимизации учебно - воспитательного процесса, применять к обучающимся личноно - ориентированный подход. Это и является основной **целью** применения данной методики. Использование её позволяет это сделать при минимизации затрат, так как используется простейший спортивный инвентарь и оборудование. При этом уроки проходят с максимальной моторной плотностью (от 65% до 90%) и имеют тренировочную направленность.

Условия функционирования опыта: Для проведения уроков физической культуры по методу «круговая тренировка» не требуется дорогостоящее оборудование. Как уже отмечалось, на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств обучающихся (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) достаточно простейшего спортивного инвентаря: скакалки, гантели, резиновые эспандеры, скамейки, мячи, брусья, канаты, перекладины, различные тренажерные устройства, изготовленные своими силами, и т.д. Большинство упражнений в комплексах «круговой тренировки» студенты могут выполнять, используя вес собственного тела. Поэтому использовать данный метод можно как в спортивном зале, так и при проведении уроков на открытом воздухе. Для контроля за пульсом и дозировкой упражнений необходим секундомер.

Целевая аудитория: данная методика может быть рекомендована для преподавателей и студентов средних профессиональных образовательных учреждений и учащихся школ (10-11 класс), независимо от пола.

Постоянное совершенствование методики проведения урока с помощью метода «круговая тренировка» как формы организации занятий и как метода развития физических качеств, позволило внедрить ее в проведение уроков, занятий секций по спортивным играм: волейболу и баскетболу. Основными методическими принципами построения этих занятий являются следующие положения:

1. Циклическое использование разработанных комплексов физических упражнений, выполняемых в порядке последовательной смены «станций».
2. Расчет на индивидуальные и групповые занятия, что наиболее специфично для игровых видов спорта.

3. Повышение работоспособности волейболистов, баскетболистов на базе всестороннего развития. Комплекс упражнений состоит как из вспомогательных упражнений из различных видов спорта, так и из специальных упражнений волейболиста и баскетболиста.

4. Регламентация нагрузки в комплексах упражнения. Она базируется на основных компонентах развития работоспособности - продолжительности упражнения, интенсивности, числе повторения, строгой последовательности дозированных нагрузок с четко определенными интервалами отдыха и между отдельными «станциями» и между кругами. Продолжительность упражнения подбирается с учетом возможности развития аэробных и анаэробных способностей. Интенсивность дозируется по частоте сердечных сокращений.

5. Использование такой интенсивности (по Ч.С.С.), которая достигает соревновательной или превышает ее, что не всегда можно добиться специальными волейбольными или баскетбольными средствами. Частота сердечных сокращений дает возможность оценить воздействие нагрузок и служить критерием воздействия различных упражнений на функциональное состояние систем энергетического обеспечения организма студента. Распределение упражнений по интенсивности их воздействия позволяет целенаправленно планировать и контролировать нагрузки, строить специальные тренировки для развития того или иного качества.

6. Большие возможности индивидуального формирования нагрузки (на основе использования определения максимума повторений в каждом упражнении). Мера нагрузки устанавливается равной для всех занимающихся и в то же время строго индивидуально.

7. Максимальное приближение к специфике волейбола и баскетбола. Для этого формируются круги и «станции» по двум направлениям:

- набор «станций» с широким профилем разнообразных задач и средств;
- специальный подбор «станций», ставящий задачи силовой, скоростной подготовки волейболиста и баскетболиста.

8. Для учета достижений при проведении круговой тренировки на каждого занимающегося заведена индивидуальная карточка достижений. В ней указываются упражнения комплекса, система повышения нагрузки в течение нескольких занятий и другие показатели: фамилия, группа, возраст, рост, вес, пульс, самочувствие.

Строгая **индивидуальная** дозировка нагрузки - весьма ценная черта круговой тренировки. В результате этого и у физически «слабых», и у «сильных» занимающихся поддерживается интерес к занятиям. Систематическая оценка достижений по максимальному тесту и учет прироста нагрузки дают наглядное представление о развитии работоспособности по ее внешним количественным показателям (общему количеству повторений упражнения, времени прохождения каждого круга).

Сравнение реакции пульса на очередную нагрузку в кругах позволяет судить о том, насколько успешно идет адаптация организма к нагрузке. Регулярная запись каждым занимающимся своих достижений в специальных карточках, которые используются для контроля динамики работоспособности, одновременно воспитывает честность, самостоятельность, упорство, целеустремленность. Поочередная смена «станций», зависимость выполнения задания от действия всех других занимающихся в группе требует согласованности действий всех занимающихся, полного порядка работы и дисциплины. Все это предоставляет благоприятные возможности для воспитания соответствующих нравственных качеств и навыков поведения у студентов.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Дата проведения: 25 января 2018 г.

Группа: 21 АС

Профессия: Слесарь по ремонту строительных машин

Место проведения: спортивный зал

Преподаватель: Майлов Иосиф Михайлович

Раздел учебной программы: Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Тема: Развитие физических качеств методом круговой тренировки, совершенствование техники передачи мяча в волейболе.

Цель: Организация работы студентов по формированию всестороннего физического развития, стойкой мотивации по сохранению своего здоровья.

Задачи:

Дидактическая: формировать у студентов профессионально – двигательные навыки, совершенствовать технику выполнения скоростно – силовых упражнений, передачи мяча в волейболе.

Оздоровительная: проводить профилактику отказа от вредных привычек средствами физической культуры, стойкую мотивацию к сохранению и укреплению здоровья.

Воспитательная: воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой, дисциплинированность, самостоятельность, инициативность, психологическую устойчивость, умение работать в команде.

Развивающая: развивать физические качества, двигательные действия и навыки, творческое преобразование знаний.

Прикладная: обучать умениям и навыкам сотрудничества со сверстниками в различных жизненных ситуациях.

Тип занятия: комплексный.

Форма занятия: практическое занятие.

Межпредметные связи: анатомия (осанка, строение мышечной системы), физиология (измерение частоты сердечных сокращений, ритмичность дыхания, дозировка физической нагрузки), основы здоровья (личная гигиена, санитарное состояние места занятий).

Инвентарь: набивные мячи, скакалки, гантели 1 и 3 кг, маты, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, ракетки и шарики, секундомер, свисток.

Техническое обеспечение: ноутбук, микрофон, колонки (музыкальное сопровождение).

Дидактическое обеспечение: рабочая программа по физической культуре, конспект урока, плакаты, карточки – задания.

СТРУКТУРА УРОКА

№ п/п	Содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная часть, 12 минут</i>			
1.	Построение в одну шеренгу, рапорт, приветствие, объяснение задач урока.	1 мин.	Рапорт отдает физорг. Проверить наличие спортивной формы, внешний вид. Опрос студентов о самочувствии.
2.	Инструктаж по правилам техники безопасности.	1 мин.	Ознакомить студентов о правилах контроля самочувствия и самоконтроля.
3.	Измерение частоты сердечных сокращений за 10 сек.	1 мин.	Результат умножить на 6. В норме 80-90 ударов. Проверить готовность студентов к уроку.
4.	Строевые упражнения. Повороты на месте.		Обратить внимание на осанку. Четкость и слаженность выполнения. Мобилизовать внимание.
5.	Разновидности ходьбы (строевым шагом, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носок, на внешней и внутренней стороне части стопы, с увеличением темпа и переходом на бег).	30 сек.	Обратить внимание на соблюдение дистанции. Четкость и слаженность выполнения. В колонну по одному. Дистанция два шага.
6.	Разновидности бега (в свободном темпе, приставными шагами, со сменой направления, левым боком, правым боком, по диагонали зала). Упражнения на восстановление дыхания.	1 мин. 30 сек.	Поднять руки вверх, глубокий вдох, опустить руки – выдох. Спину держать ровно, не прогибаться.
7.	Разминка. Общеразвивающие упражнения в движении. 1.И.п. Левая рука вверх, правая внизу. Смена положения рук	8 мин. 8-10 раз	Выполнять ритмично. Руки прямые.

	2. И.п. Руки к плечам на 1-4. Круговые движения руками вперед, 5-8 круговые движения назад.	4-6 раз	Обратить внимание на осанку.
	3. И.п. Руки в стороны, 1-4 круговые вращения прямыми руками вперед, 5-8 круговые движения назад.	4-6 раз	Руки не сгибать в локтях.
	4. Ходьба в полуприседе.	5-7 м	Спину держать прямо.
	5. Наклон вперед 1-2, правой рукой коснуться носка левой ноги, 3-4 наклон вперед, коснуться левой рукой правой ноги.	4-6 раз	Ноги в коленях не сгибать.
	6. Сгибание рук в упоре лежа на месте.	10 раз	Спину держать ровно, руки в локтях выпрямлять полностью
	7. Приседание на двух ногах.	10 раз	Руки за головой, приседать, не отрывая пяток от пола
	8. Упражнения на восстановление дыхания.	6-8 раз	
	9. Измерение частоты сердечных сокращений за 10 секунд.	10 сек.	В норме около 150 ударов в минуту.

Основная часть, 29 минут

Профессионально – прикладная подготовка методом круговой тренировки

1.	Распределение студентов по станциям. Короткий инструктаж.	1 мин.	Переход на станции по свистку преподавателя. Короткий отдых 30 сек. Студенты отвечают на вопросы.
2.	Работа на станциях. Станция № 1. Упражнения для развития мышц плечевого пояса. Подтягивание на высокой перекладине.	3 мин.	Выполняется хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе. Повторить 10-15 раз.
	Станция № 2. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, спины и ног. Передача набивного мяча от груди двумя руками.	3 мин.	Выполняется в парах. Расстояние между участниками 2-3 метра. Нельзя резко бросать мяч. Стараться направлять мяч в руки партнеру. Упражнение выполняется в произвольном темпе.
	Станция № 3. Упражнения для развития мышц плечевого пояса, спины, ног. Упражнения с гантелями - 3 кг. И.п. – основная стойка. 1 –руки вперед, 2 – руки вверх, 3 – руки в стороны, 4 – и.п.	3 мин.	Счет ведется самостоятельно. Повторить 7-10 раз.

	<p>Станция № 4. Упражнения для развития мышц рук и ног. Прыжки на скакалке. Прыжки на двух ногах с постепенным увеличением темпа. Прыжки на счет.</p> <p>Станция № 5. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса. Профилактика остеохондроза. Поднимание туловища из положения лежа. И.п. лежа на гимнастическом мате на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях под прямым углом, лопатки касаются мата. Измерение частоты сердечных сокращений за 10 сек.</p>	<p>3 мин</p> <p>3 мин.</p>	<p>Упражнение выполнять в свободном темпе, без резких движений. Следить за осанкой. Дыхание произвольное.</p> <p>Выполнять максимальное количество раз. Ступни прижаты к полу. Дыхание произвольное.</p> <p>Вести контроль за самочувствием занимающихся.</p>
3.	<p>Перестроение в две шеренги. Совершенствование техники передачи мяча в волейболе. а) передача мяча двумя руками сверху б) передача мяча двумя руками снизу в) передача мяча в парах через сетку г) верхняя прямая подача д) нижняя прямая подача</p>	10 мин.	<p>Пояснение задания. Демонстрация правильной техники передачи и подачи преподавателем. Следить за правильной стойкой. В процессе выполнения заданий указывать на ошибки.</p>
4.	<p>Комбинированная эстафета. Участники делятся на две команды. 1 этап – ведение баскетбольного мяча 2 этап – прыжки через скакалку 3 этап – жонглирование теннисной ракеткой с шариком 4 этап – бег с набивными мячами в руках 5 этап – бег в обруче. Измерение частоты сердечных сокращений за 10 сек.</p>	4 мин.	<p>Команды построены в две колонны. Выигрывает команда, которая первой завершила все этапы эстафеты. Подвести итоги эстафеты.</p>
Заключительная часть, 4 минуты			
1.	Построение в одну шеренгу.	30 сек.	Упражнения выполнять в медленном темпе, дыхание равномерно.
2.	<p>Упражнения на восстановление дыхания под музыку: - очищающее дыхание - сделать полный вдох, ненадолго задержав воздух, короткими и сильными толчками выдыхаем через рот. - громкое дыхание</p>	2 мин.	<p>Упражнения нормализуют давление, улучшают обмен веществ, способствуют полному восстановлению напряжения. Упражнения повторять 3-4 раза.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - сделать глубокий вдох, задержав дыхание, затем резко с усилием выдохнуть через открытый рот. - поза «ворона» - сложить губы трубочкой и рывком втянуть воздух, заполнив легкие до отказа. Опустить подбородок на грудь. Постараться задержать дыхание как можно дольше. Поднять голову и медленно выдохнуть через нос, делая несколько циклов полного дыхания. 		
3.	Измерение частоты сердечных сокращений за 10 сек.	1 мин.	В норме 80-90 ударов. Если величина выше нормы, требуется внимание медицинского персонала.
4.	Подведение итогов урока.	30 сек.	Анализ деятельности студентов на уроке, аргументированное выставление оценок.
5.	<p>Домашнее задание.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре лежа), 20-25 раз - самостоятельно замерить ЧСС. 		
6.	Организованный выход из зала.		

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Применение метода «круговой тренировки» имеет следующие **преимущества**:

1. Позволяет избежать монотонности урока. Быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления.

2. В урок включаются простые и доступные упражнения, не требующие сложного оборудования мест занятия.

3. Создает условия для самостоятельной работы.

4. Этот метод позволяет регулярно проверять свои физические возможности.

5. Наличие соревновательного элемента заставляет обучающихся концентрировать свои усилия и внимание на выполнении упражнений.

6. Значительно повышается двигательная активность студентов. Урок отличается значительной моторной плотностью.

Анализ результатов работы по данной методике в 2016-2017 учебном году с юношами показал, что моторная плотность уроков «круговой тренировки» различной физиологической направленности колеблется в пределах 65-90%, а средний пульсовый режим равен 165 уд/мин. Такие режимы способствовали некоторой перестройке основных функциональных систем организма. Показатели мышечной силы в среднем выросли на 17%, устойчивости к недостатку кислорода - 19%. Одновременно наблюдалось урежение частоты сердечных сокращений (ЧСС) на 8%.

Приведенные выше положительные стороны «круговой тренировки» позволяют рекомендовать ее как для уроков физкультуры, так и занятий в спортивных секциях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вильчковский Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке.//Физкультура в школе 1971, №7
2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств./ Гуревич И.А. // Изд. Высшая школа. Минск. 1995г.- 121 с.
3. Жужиков В.Г. Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки.// Физкультура в школе 1971 №11
4. Кабачков В.А. Полиевский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ./ Кабачков В.А., Полиевский С.А. //изд. Высшая школа. Москва. 1991 г.- 222 с.
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений./ Лях В.И., Зданевич А.А.// изд. Просвещение. Москва. 2012 г.- 237 с.
6. Меньшикова Г.В. Лучшие дыхательные гимнастики для вашего здоровья./ Меньшикова Г.В./ Здоровье и жизнь. Изд. «Сова» Владимир.2007 г.- 63 с.
7. Наволокова Н.П. Энциклопедия педагогических технологий и инноваций./ Наволокова Н.П.// изд. группа « Основа». Харьков. 2012 г. - 176 с.