

Педагогический проект

# **«Воспитание физических качеств методом круговой тренировки»**

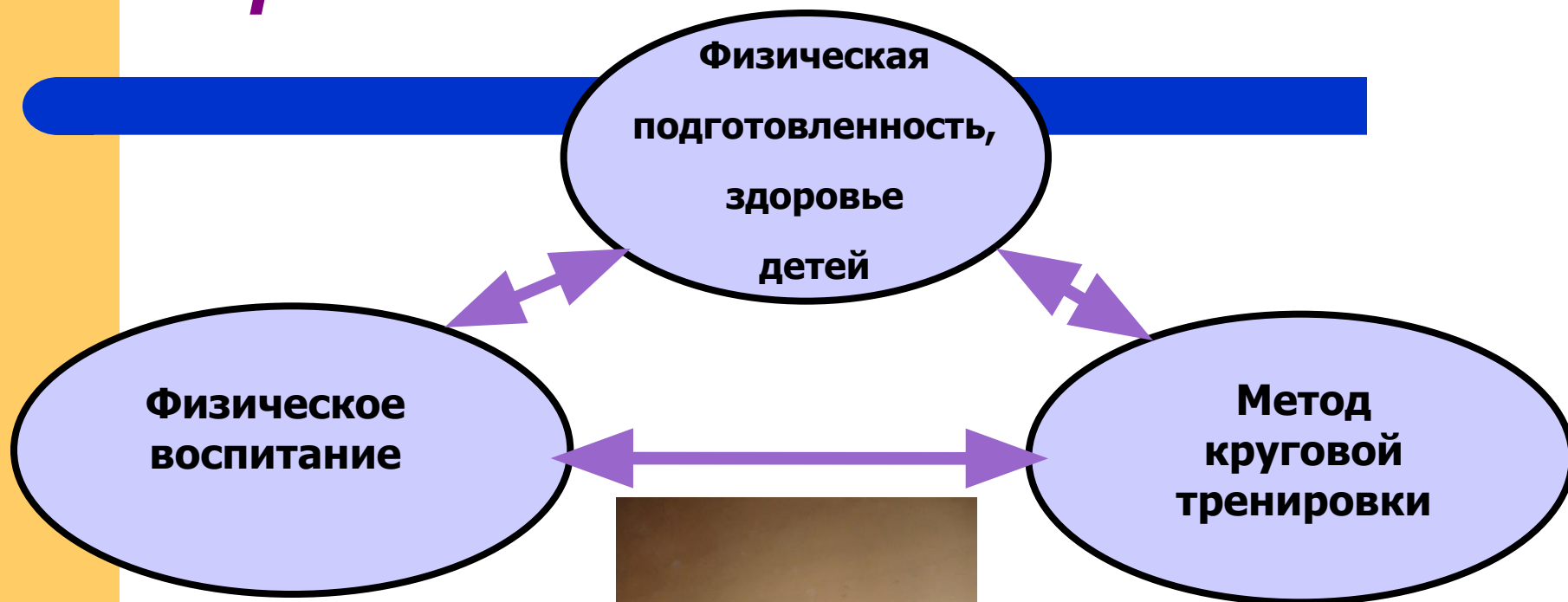
Шимановой Н.П.,  
учителя физической  
культуры МОУ СОШ №4  
г.Тамбова



# Цель проекта

- *Развитие и совершенствование физических качеств, умений и навыков учащихся*
- *Формирование навыков самостоятельной работы на уроке и во внеурочное время*
- *Формирование устойчивого познавательного интереса к физической культуре и спорту*

# Актуальность проекта:



## Проект рассчитан на 3-4 года

- План работы корректируется ежегодно. Два раза в год подводятся промежуточные итоги
- Участники проекта учащиеся среднего звена и старшеклассники.



# Задачи проекта



- Развитие и поддержание индивидуальных особенностей учащихся
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.
- Формирование знаний о функциональной направленности физических упражнений, их эффективном использовании для укрепления здоровья, развития физических качеств и двигательных способностей.

# Принципиальные основы проекта :

- *Принцип здоровьесбережения*
- *Принцип дифференцированного подхода в обучении*
- *Принцип обеспечения взаимосвязи целей проекта, способов реализации и конечного результата*

# Механизм реализации проекта

Включение  
клубной  
тренировки в уроки  
гимнастики, легкой  
атлетики, спорт. игр

Мониторинг  
образовательного  
процесса

Использовать  
комплекс  
клубной  
тренировки для  
выполнения  
домашних заданий.

Повышение роли  
дополнительных,  
внеурочных занятий

Заинтересованно  
сть в  
положительных  
результатах

Повышение  
мотивации  
учебного процесса

# План реализации проекта

- Определить перспективную цель формирования двигательных качеств, их развитие на конкретном этапе обучения
- Провести анализ намеченных упражнений, связав их с программой, её конкретным учебным материалом, учтя наличие спортивного инвентаря и оборудования, имеющегося в школе
- Ознакомить учащихся с методикой организации и проведения круговой тренировки
- Определить объём работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учётом возрастных и половых особенностей учащихся
- Строго соблюдать определённую последовательность при выполнении упражнений и переходе с одной станции на другую, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса
- Создать карточки заданий



# Требования, предъявляемые к реализации проекта :

- *Комплексность*
- *Учет механизмов нарушения*
- *Максимальная опора на большее количество функциональных систем, на различные анализаторы*
- *Поэтапное усложнение заданий*
- *Системность*



```
graph TD; A[По методу непрерывного упражнения] --> B[Разновидности круговой тренировки]; B --> C[По методу интервальных упражнений с полными интервалами отдыха]; B --> D[По методу интервальных упражнений с жесткими интервалами отдыха];
```

По методу непрерывного упражнения

Разновидности  
круговой тренировки

По методу интервальных  
упражнений с полными  
интервалами отдыха

По методу интервальных  
упражнений с жесткими  
интервалами отдыха



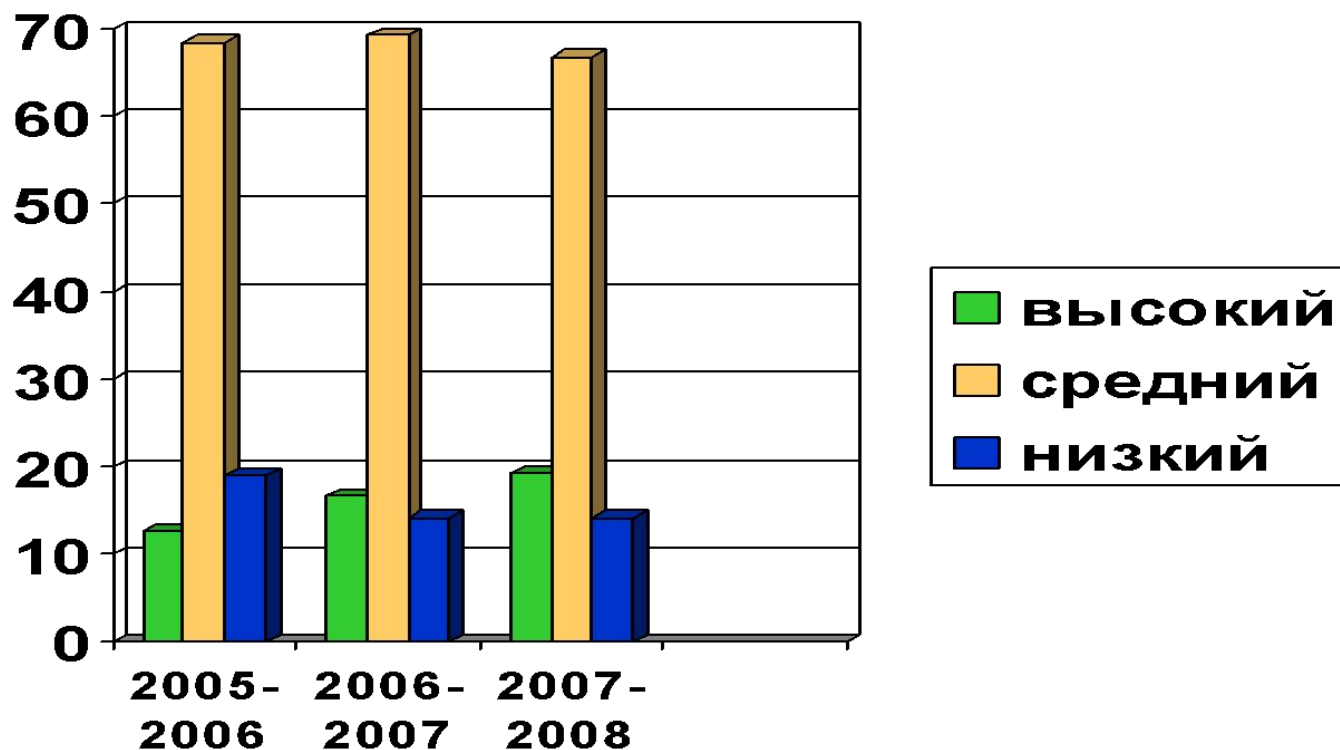
**Перспективнос  
ть  
и практическая  
значимость  
работы**

**Положительные  
результаты  
учащихся**

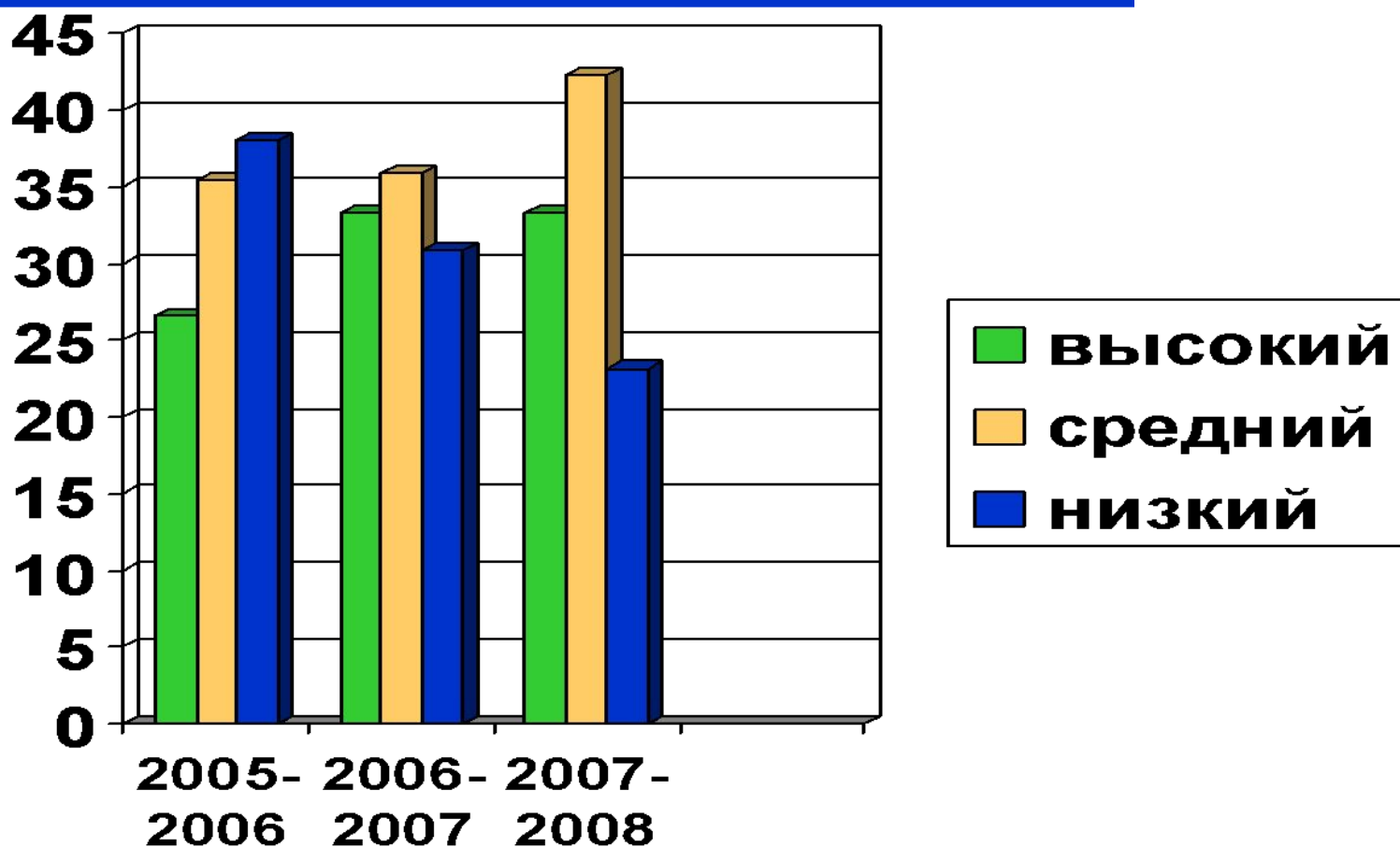
**Можно исполь-  
зовать на  
уроках,  
тренировках,  
дома**

**Повышение  
интереса  
учащихся к  
занятиям**

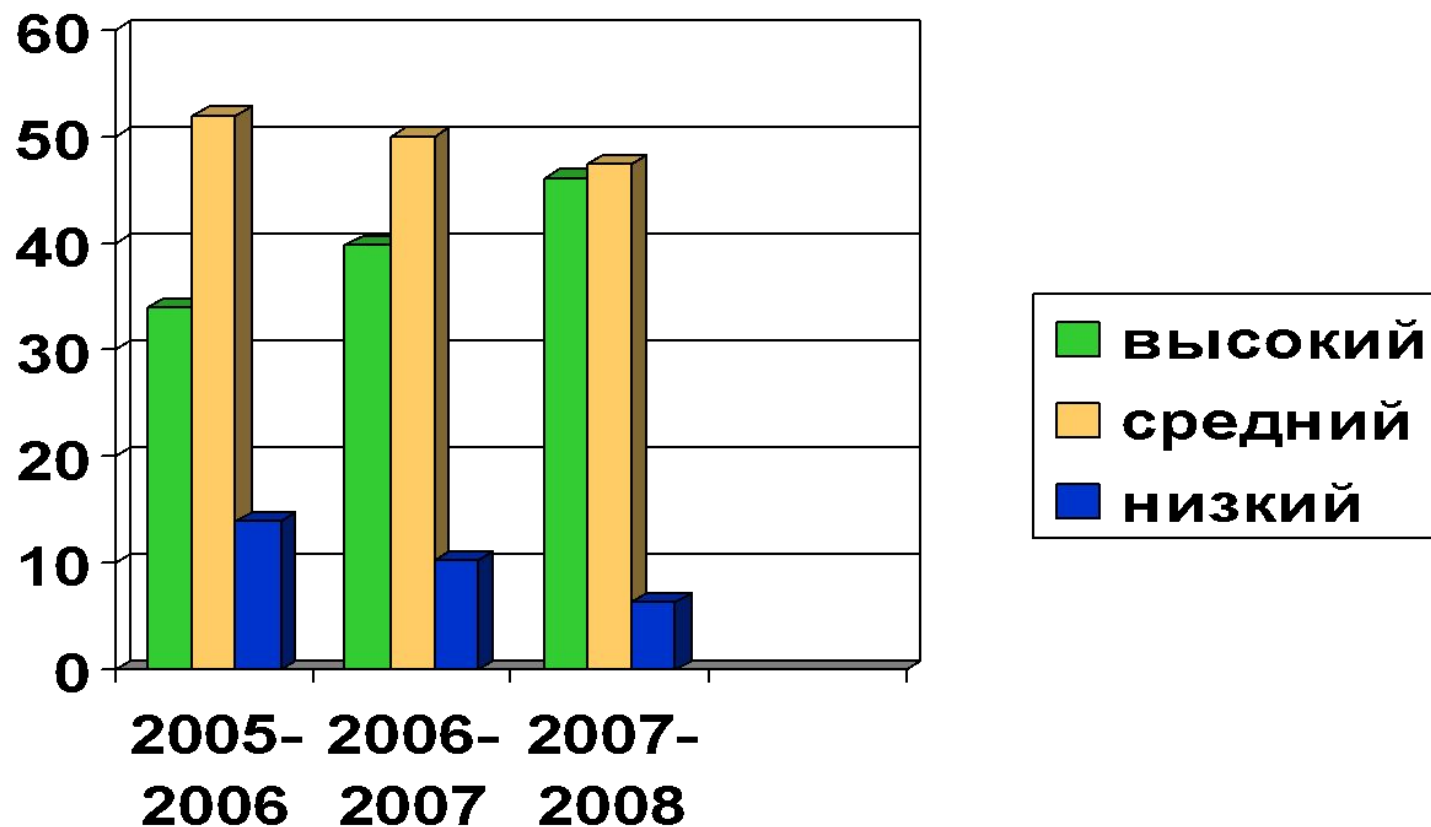
## Динамика развития выносливости (6 минутный бег)



## Динамика развития силовых способностей (подтягивание)



## Динамика развития координационных способностей (челночный бег)



## Выводы:

- Прохождение программного материала по физическому воспитанию с использованием круговых занятий даёт положительные результаты, способствует развитию общей и специальной подготовки, успешной сдаче учебных норм.
- Круговая тренировка, введённая в урок физического воспитания, способствует прогрессированию нагрузок, повышает моторную и эмоциональную плотность занятий, делая уроки более разнообразными и интересными для учащихся, давая простор индивидуальным возможностям и личной инициативе.

# Литература:

- Белянова, Н.Т. Стань сильным, ловким и выносливым / Н.Т. Белянова, С. Ю. Юровский. – М., 1984. – 126 с.
- Вильчковский, Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке / Э.С. Вильчковский // Физкультура в школе. – 1971. - № 7. – С. 12-16.
- Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Минск, 1985. – 256 с.
- 13. Гуревич, И.Я. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.Я. Гуревич. – Минск, 1980. – 287 с.
- Жужиков, В.Г. Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки / В.Г. Жужиков // Физкультура в школе. – 1971. - № 11. – С. 9-13.
- Козлов, А.И. Будь сильным, выносливым, ловким! / А.И. Козлов, В.И. Харьковский. - Челябинск, 1988. – 110 с.
- Пестова, Т.Г. Моделирование воспитания физических качеств методом круговой тренировки: учебная программа / Т.Г. Пестова.- Ставрополь, 2005. – 158 с.