ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ   
Государственное бюджетное профессиональное   
образовательное учреждение города Москвы   
«Образовательный комплекс градостроительства «Столица»

115419 г. Москва, ул. Академика Петровского д.10. тел. +7(499)236-73-46 e-mail: [stolitsa@edu.mos.ru](mailto:stolitsa@edu.mos.ru)

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**  
**по подготовке и проведению открытого учебного занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | Круговая тренировка |
| **Дисциплина** | ОУД.06 Физическая культура |
| **Профессия** | 15.02.13 Техническое обслуживание и ремонт систем вентиляции и кондиционирования |
| **Преподаватель** | Будникова И.А. |

Москва 2019

Методическая разработка по подготовке и проведению открытого учебного занятия тема: **Круговая тренировка**. – М.: Издательство ГБПОУ ОКГ «Столица», 2019 – 15 с.

Составитель: Будникова И.А., преподаватель физической культуры ГБПОУ ОКГ «Столица»

Данный методический материал направлен на совершенствование учебно-воспитательного процесса при подготовке и проведении уроков практического обучения и популяризацию нетрадиционных форм проведения уроков по физической культуре. Раскрывает вопросы активизации познавательной деятельности. Может быть полезен преподавателям физической культуры в изучении темы «Круговая тренировка»

©ГБПОУ ОКГ «Столица», 2019

Оглавление

[Введение 4](#_Toc3150846)

[Основная часть 6](#_Toc3150847)

[1.Психолого-педагогические основы открытого учебного занятия 6](#_Toc3150848)

[2. Методические основы открытого учебного занятия 10](#_Toc3150849)

3.[Вывод 16](#_Toc3150850)

4.[Список использованных источников 17](#_Toc3150851)

[Приложение к методической̆ разработке открытого учебного занятия: 19](#_Toc3150852)

# [Введение](#_top)

Для того чтобы обучение было интересным и познавательным необходимо применять в образовательном процессе большой спектр педагогических технологий. Существуют как традиционные, так и новые педагогические технологии, опирающиеся на нестандартные подходы к процессу обучения, развития и воспитания.

Современное обучение значительно отличается, меняется роль двух основных участников образовательного процесса – педагога и обучающегося. Обучающийся – активный, творческий, мыслящий, ищущий участник процесса обучения, который умеет работать с информацией, умеет делать выводы, анализировать, контролировать и оценивать свою деятельность. Педагог – успешный организатор процесса, в котором обучающийся может развивать все перечисленные выше действия. Решению указанных выше задач на современном учебном занятии помогает совершенствование учебно-воспитательного процесса обучения.

В настоящее время, использования метода круговой тренировки на учебно-тренировочных занятиях становится всё более актуальным, так как этот метод наиболее эффективен для решения цели всестороннего развития основных двигательных качеств обучающихся. Жизнь требует улучшения физической подготовленности обучающихся студентов. В этих целях используют метод круговой тренировки, который имеет большую популярность. Значительному числу учащихся она позволяет упражняться одновременно и самостоятельно, добиваясь высокой моторной плотности. На таких занятиях появляется реальная возможность использования максимального количества разнообразного инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки хорошо сочетаются с материалом разноплановых уроков, способствуют общему физическому развитию, значительно повышается уровень развития силы, возрастает динамометрия кисти, увеличивается становая сила. Анализ изменений физической подготовленности позволяет отметить эффективное влияние круговой тренировки на улучшение статической силовой выносливости и быстроты движений. С этой целью разработано немало различных подходов и методических приемов. Данный процесс требует по-иному взглянуть на организацию работы обучающихся на уроке.

Тема «Круговая тренировка» выбрана для демонстрации основных упражнений комплексов круговой тренировки, использованных в учебном процессе, а именно:

1. Обеспечение равномерной нагрузки по возможности на все мышечные группы, а также нагрузка на сердечно-сосудистую и дыхательную систему
2. Дифференцированное развитие двигательных качеств, (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость) и комплексные качества, (силовая выносливость, скоростная сила, скоростная выносливость).
3. Участие в эксперименте позволяет обучающимся самостоятельно находить оптимальную нагрузку для своего организма по общефизической подготовленности и распознать в организме скрытые энергетические ресурсы и высокие волевые усилия, способных противостоять наступающему утомлению.

[**Основная часть**](#_top)

1. **Психолого-педагогические основы открытого учебного занятия**
2. Круговая  тренировка – это организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, направленная на комплексное развитие физических способностей занимающихся, на повышение их физической подготовленности.
3. Организационную основу этой формы составляет циклическое проведение комплекса упражнений, подобранных в соответствии с определённой схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», расположенных в зале по кругу Комплексы круговой тренировки составлены из упражнений атлетической гимнастики, а также ОФП. В методическом отношении круговая тренировка представлена как регламентированные упражнения с точным нормированием нагрузки и отдыха и последующем чередованием её с отдыхом. Строгая регламентация процесса упражнения обеспечивается постоянным учётом выполняемой работы и объективной оценкой достигнутой работоспособности. Мера нагрузки устанавливается разной для всех занимающихся - строго индивидуально.
4. Добиться высокой работоспособности организма – одна из главнейших задач, которую решает круговая тренировка.

***Цель круговой тренировки*** – усвоение и приобретение знаний, формирующих физические качества, самостоятельно совершенствовать отдельные умения и навыки. Формирование и развитие интеллектуальной, мотивационной, эмоциональной сфер, индивидуальных способностей студент. Воспитать устойчивый интерес к уроку физической культуры и занятиям спортом.

***Основой круговой тренировки*** является многократное выполнение предписанных действий, движений в условиях точного дозирования нагрузки и точного порядка ее изменения и чередования с отдыхом. Комплексы упражнений подбираются в зависимости прохождения определенной темы и с учетом комплектования тренировочной группы. На тренировках используются снаряды, которыми оснащен спортивный зал. Высокая организация занятия достигается путем приготовления места для занятий и уборки инвентаря. Работая по методу круговой тренировки, учитываются возрастные особенности обучающихся. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Это будет способствовать совершенствованию умений, входящих в учебный материал. Обязательное условие - предварительное изучение этих упражнений всеми обучающимися. Использование же их в комплексах круговой тренировки способствует выполнению изученных упражнений в различных условиях, приближенных к жизненным, что имеет очень важное значение.

***Схема круговой тренировки:***

1. постановка преподавателем проблемной задачи, ориентированной на ситуацию, побуждающую к поиску неизвестного

2. осознание, решение поставленной проблемы на основе построения гипотезы и ее проверки, применения знаний для решения конкретных задач.

*Деятельность преподавателя сводится к следующим действиям:*

* подготовка обучающихся к двигательным действиям; создание проблемной ситуации;
* формулировка учебной проблемы;
* мотивация поисковой деятельности обучающихся;
* управление поисковой деятельностью обучающихся;
* контроль за поисковой учебной деятельностью;
* оценка результатов творческого поиска.

*Деятельность обучающихся в проблемном обучении заключается в следующем:*

* актуализация имеющихся знаний;
* осознание проблемной ситуации;
* восприятие учебной проблемы и противоречий, лежащих в основе возникновения проблемы;
* познавательная потребность в разрешении возникшего противоречия;
* самостоятельная творческая поисковая деятельность;
* разрешение противоречия;
* самооценка и рефлексия.

1. ***Преимущества круговой тренировки*** связаны со следующими особенностями:

* создают возможности для развития у обучающихся двигательных качеств
* в значительной степени активизируют двигательную и познавательную деятельность обучающихся;
* развивают самостоятельность, ответственность, критичность и самокритичность, инициативность, нестандартность мышления и т.п.;
* обеспечивают прочность приобретаемых знаний (поскольку эти знания добываются в самостоятельной деятельности, и это вызывает известный в психологии «эффект неоконченного действия»).
* разработка круговой тренировки требует от преподавателя педагогического мастерства и больших затрат времени.

***Методы круговой тренировки***

|  |  |
| --- | --- |
| Частично-поисковый | Данный метод применяются в тех случаях, когда преподаватель создает проблемную ситуацию, которая под его руководством разрешается обучающимся. Преподаватель может подсказать обучающимся первый или затруднительный шаг в решении проблемы. В основном обучающиеся обдумывают решение проблемы самостоятельно. |
| Поисковый метод | В ходе применения данного метода на занятии преподаватель сам формулирует задачи проблемного характера, а обучающиеся решают их самостоятельно, осуществляя тем самым творческий подход.. |
| Исследовательский метод | Этот метод характеризуются тем, что обучающиеся самостоятельно без помощи преподавателя открывают и усваивают новые знания и умения, выдвигая и решая учебные проблемы. Задача преподавателя — стимулировать у обучающихся студентов познавательную активность |

Большое значение имеет развитие необходимых физических качеств обучающихся и обучению определенным умениям и навыкам. Ведь обучая какому-либо техническому элементу, мы одновременно оказываем воздействие на развитие тех или иных физических качеств. Работая над укреплением силы, развитием быстроты или выносливости, создается необходимая база для более лучшего освоения двигательных умений и навыков. Эффективность такой организации заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все обучающиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. Круговая тренировка, может проводиться в подготовительной части на 10-20 минут или может быть использована в основной части урока 20 - 25 минут. В учебном процессе на уроках физического воспитания круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу обучающихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования. Применение круговой тренировки в начале основной части урока связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнять работу в большом объеме. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связаны с профессионально-прикладной и специальной подготовкой. Круговая тренировка на уроках физического воспитания хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствует повышению не только плотности урока, но и положительно воздействует на организм в целом. Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку. Круговая тренировка занимает 15 - 20 минут, в зависимости от общих задач занятия. Основной задачей является придание занятиям специальной направленности: повышение уровня различных физических качеств и совершенствование функциональных возможностей организма. В зависимости от физической подготовленности, студенты объединяются в подгруппы по 5 - 7 человек, получают задания, равномерно распределяясь по всем «станциям» и, по сигналу преподавателя одновременно, начинают выполнять упражнения, соответствующие данному «месту». При помощи круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные качества, составлять программу их развития, видеть наглядно результаты работы. Менять нагрузку он предлагает такими методами: - увеличение количества повторений за то же время; - сокращение времени на выполнение того же количества повторений; - повторение кругов (2 - 3); - сокращение пауз отдыха; - введение новых, более эффективных упражнений. При проведении круговой тренировки определённые требования предъявляются к степени изученности и координационной сложности упражнений. Они вытекают из особенностей образования двигательных навыков - закреплённых до автоматизма движений. Хорошо выученное, закреплённое упражнение можно выполнять в сложных условиях, без риска. В течение урока обучающиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания вперемежку с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств. В процессе занятий не только происходит развитие физических качеств, но и совершенствуется техника приемов игры. Применение различных вариантов будет диктоваться такими условиями, как физическая и техническая подготовленность группы и год ее обучения. В специализированные комплексы с игровой направленностью необходимо включать упражнения из основной, атлетической, прикладной и снарядной гимнастики с использованием различного инвентаря. Из легкой атлетики - упражнения по прыжкам, метанию и бегу. Из тяжелой атлетики - упражнения с различными отягощениями. Предлагаемые упражнения должны подбираться так, чтобы каждое из них воздействовало на отдельные группы мышц и, было рассчитано на развитие отдельных физических качеств. Соотношение количества станций по воспитанию физических качеств с игровыми станциями, направленными на совершенствование умений и навыков технических элементов или их сочетаний, составляет 3:1.

**2. Методические основы открытого учебного занятия**

***Тема занятия:*** Круговая тренировка.

***Цель занятия:*** Развитие физических качеств. Способствовать обучению двигательных навыков.

***Задачи занятия:***

*Обучающая:*

* обучать атлетическим упражнениям
* проверка теоретических знаний по атлетической гимнастике*.*

*Оздоровительная:*

* укреплять здоровье обучающихся;
* содействовать развитию дыхательной системы при помощи дыхательных упражнений;
* применять навыки определения величины физической нагрузки и состоянияорганизма посредством пульсометрии ЧСС

*Развивающая:*

* уменияосуществлять самоконтроль и оценку результатов своей деятельности, анализировать информацию;
* умения составлять выполнять план и регулировать свою деятельность;
* развивать силу, выносливость, координацию

*Воспитательная:*

* воспитывать активность, самостоятельность, смелость, настойчивость и взаимовыручку.
* воспитания уменияорганизовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* воспитания чувства ответственности за порученное дело, исполнительности, чувства долга;

***Результативность учебного занятия:*** обучающиеся должны

* воспроизводить двигательные действия по шаблону
* исследовать частоту сердечных показаний на протяжении урока;
* определять области применения упражнений;
* знать название мышц;
* выполнять действия по образцу.

***Учебно-методический комплекс:***

1. Программно-планирующая документация:

* рабочая программа дисциплины «Физическая культура»;
* календарно-тематический план по дисциплине «Физическая культура» на 2018-2019 учебный год;
* технологическая карта учебного занятия.

1. Учебно-методическая документация:

* раздаточный дидактический материал: рабочий лист, включающий оценочные средства и рефлексию обучающихся.

***Материально-техническое оснащение:***

* Маты гимнастические,
* гантели,
* блины тяжелоатлетические,
* силовой экспандер,
* шведская стенка,
* степ платформа,
* скакалка,
* секундомер
* свисток.
* мячи,
* листок самоконтроля

***Тип занятия:*** урок комбинированный

***Форма проведения:*** урок - станция

***Методы обучения***: частично-поисковый, объяснительно-наглядный, фронтальный, групповой, поточный.

***Методические приёмы:*** сравнительно-аналитический (заполнение таблицы), работа под музыку,.

***Технологическая карта урока***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание урока | Нагрузка | Организационно-методические указания. |
| **Вводно - подготовительная часть  (22 минут)** | Построение, приветствие, учет проверки посещаемости.  Инструктаж по технике безопасности.  Сообщение темы и целей, задач урока.  Строевые упражнения. | 2  мин. | Кратко, громко, в доступной форме. Обратить внимание на не спортивный вид.  Кратко, в доступной форме.  Добиться чёткого выполнения команд |
| Подготовительные упражнения:  - ходьба на носках, руки на поясе;   - ходьба на пятках, руки в стороны;   - ходьба «перекаты с пятки на носок», руки на поясе; | 2  мин. | Следить за осанкой  Выше на носках, спина прямая.  Подбородок приподнят, прогнуться в пояснице, руки прямые.  Спина выпрямлена, ходьба на всю стопу. |
| Медленный разминочный бег. | 3  мин. | Плавный бег в колонне по одному, стопу ставим на носок. |
| Комплекс ОРУ:  1. Наклоны головы. И.П. О.С руки на поясе  1-2- наклон головы влево  3-4-наклон головы вправо  2. Вращение кистей И.П. О.С руки в стороны  1-4 вращение кистей вправо  5-8 вращение кистей влево  3. Вращение в локтевых суставах. И.П. О.С кисти рук к плечам  1-4 вращение вперед  5-8 вращение назад  4. Вращение в плечевых суставах. И.П. О.С руки в стороны  1-4 вращение вперед  5-8 вращение назад  5. Рывки прямыми руками. И.П.О.С. Правая рука на верху, левая внизу.  1-2 левая внизу  3-4 правая внизу  6. Наклоны туловища. И.П.О.С.- руки на поясе  1-2 влево, 3-4 вперед, 5-6 вправо,7-8 назад  7. Наклоны туловища. И.П.О.С.-руки перед грудью согнуты в локтях.  1-к левой ноге, 2-к середине, 3-к правой ноге, 4- И.П.О.С.  8. Наклоны туловища в сторону. И.П.О.С.- правая рука вверх, левая на поясе.  1-4 влево, 5-8 вправо.  9. Вращение колен И.П. О.С. - стопы вместе колени слегка полусогнуты, руками обхватить колени – 1-4 вращения влево,1-4 вправо.  10. Выпады вперед И.П. О.С. -руки на пояс.  1-3 выпад левой ногой, 4-И.П.,1-3 выпад правой, 4- И.П.  11. Боковые выпады. И.П. Ш.С.- пальцы рук в замке перед грудью.  1-2 выпад влево, 3-4 выпад вправо.  12. Растяжка И.П. Ш.С.- сед на ногу, одноименная рука на полу около колена.  1-8 наклон влево к прямой ноге.  1-8 наклон вправо к прямой ноге  13. Подъем на носках И.П. О.С.- руки на поясе.1-8  14. Прыжки. И.П. О.С.  4- на левой, 4-на правой, 8- на двух.  Ходьба на месте, перестроение в 2 колонны | 10 мин.  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  1мин | Осанка, дыхание произвольное.     Осанка, кисть при вращении доходит до плеча.       Осанка, спина прямая, локти на уровне плеч. Движение с большой амплитудой.    Осанка, спина прямая, руки прямые  Движение с большой амплитудой  Спина прямая, рука максимально отводится назад.  .  Спина прямая, наклон вертикально, ноги в коленях не сгибаем  Спина прямая, наклон глубже, ноги в коленях не сгибаем  Спина прямая, руки прямые, плечо прижато к уху.  Спина прямая, руки прямые, пятки  от пола не отрывать.  Спина прямая, выпады, ногу сгибаем в колене, руки прямые.  Спина прямая, выпады, ногу не сгибать в колене, руки прямые.  Спина прямая, выпады, ногу не сгибать в колене, руки прямые    Спина прямая Упражнение выполняется подсчет  Спина прямая. Выполняется подсчет  Дыхание произвольное, спина прямая |
| Специально подготовительные упражнения:   - приставным правым боком;  - приставным левым боком;  -  приставным 2 правым , 2 левым боком;      - с высоким подниманием бедра;    - с захлёстыванием голени;  - с махами прямых ног вперёд;   - на каждый шаг прыжок вверх.   - бег по диагоналям парами. | 3  мин. | Ноги согнуты, нога ногу не подбивает  Строго повторяем движения направляющего.  Четкое перестроение.  Толчок вверх, колено согнуто, руки согнуты в локтях.  Выше бедро, наименьшее передвижение, чаще поднимаем бедро.  Пятками касаемся ягодиц.  Ноги не сгибаем, тянем носки.  Отталкиваться максимально вверх стопой, помогать руками.  Ускорение. |
| Ходьба. | 1мин. | восстановление дыхания. |
| **Основная часть (54 минут)** | *Работа по станциям, со строго регламентированными упражнениями избирательным и с общим воздействием на организм студента, по круговом методу.*  *1.станция:*  И.П. лежа на мате. Поднимание туловища,  из положения лежа на спине ноги согнуты в коленях, касание( локтей или тяжелоатлетического блина 5 кг, 2,5 кгдо колен)   1. руки наверху 2. руки согнуты перед грудью   *2.станция:*  И.П.О.С. Приседание с гантелями. Стать прямо, ноги врозь в прямых руках гантели   1. гантели7 кг 2. гантели 5 кг   *3.станция:*  И.П. сидя на мате. Подъёмы прямых рук вперед.   1. Блин 2,5кг 2. блин 5кг 3. блин 10кг   *4.станция*  И.П. О.С. Выпады с гантелями на степ. ноги врозь в руках гантели.   1. гантели *3 кг* 2. гантели 6 кг   *5.станция:*  И.П. Лежа на скамье спиной, руки вперед. Жим гантелей лежа руки с гантелями согнуть в локтях, поднять вверх до выпрямления.   1. гантели 8 кг 2. гантели 4 кг   *6.станция:*  И.П. Упор лежа. Планка - упор лежа на локтях:   1. прямых руках 2. предплечье   *7.станция:*  И.П.О.С. Прыжки через скакалку. Вращение скакалки кистью через голову вперед.   1. в быстром темпе 2. умеренном и медленном.   *8.станция*  И.П.О.С. Шраги с гантелями Круговые вращения назад плечами   1. резина 2. гантели 10кг   *9.станция:*  И.П.О.С. Разгибание рук из-за головы с тяжелоатлетическим блином.   1. гантели 9 кг 2. гриф изогнутый   *10.станция:*  Подъёмы на носках с опорой на шведской стенке  *11.станция:*  И.П В висе на перекладине подъёмы коленей.  *12.станция:*  И.П Лежа на гимнастическом мате разгибание рук с гантелями. Ладони направлены друг к другу   1. 7кг 2. 5кг   *13.станция:*  И.П.О.С. Подъём рук в стороны с резиной  *Прохождение станций занимает 20 сек., затем студент переходит на следующую станцию. Пройдя весь круг студент отдыхает.* | 27  мин  *2мин* | Кратко в доступной форме   Быть внимательными, контролировать движение    После 20 секунд переход по станциям    Кратко, в доступной форме   Ступни полностью стоят на полу, на вдохе туловище поднять, касаясь локтями колена.  Спина прямая при приседе спину слегка выгнуть вперед, смотреть прямо перед собой. Приседать при вдохе , бедра параллельны полу, гантели около колена.  Спина ровная при поднятии гантели руки выпрямить сделать вдох при опускании выдох  Спина прямая, гантели около бедра, шаг на степ вдох , вернуться в исходное положение выдох. При выпаде бедро параллельно полу  Ягодицы прижаты к скамье, при жиме выдох, гантели находятся около груди. При вдохе жим вверх большие пальцы направлены друг к другу  Плечи и пятки составляют прямую линию, локоть под плечом и составляет 900, лицо направлено вниз  Вращение только запястьем, прыжки на всей стопе, грудь и плечи развернуты, спина прямая  Руки прямые, при отведении назад сомкнуть лопатки, опустить плечи и выдохнуть  Руки при поднятии вверх выпрямить сделать вдох, блин держать перпендикулярно полу. Мышцы живота напряжены.  Пятки опускать ниже перекладины- выдох, спина ровная, вдох поднятие на носках вдох  На вдохе поднять колени максимально высоко, выдох опустить вниз  Вдох гантели опустить к плечам. Выдох выпрямить вверх, локти фиксированы    Спина прямая, при вдохе поднять резину слегка согнутыми руками, выход опустить.   Кратко в доступной форме   Быть внимательными, контролировать движение |
| 10. *Игра «Волейбол», «Баскетбол» по желанию*  Разделение студентов на равные команды | 16мин | Следить за соблюдением правил  Корректировать ошибки. |
| **Заключительная часть 12мин.** | 1.Медленный бег, заминка. | 3мин | Дыхание ровное |
| 2.Дыхательные упражнения в движении. | 3мин | Глубокий вдох руки вверх, выдох руки вниз. |
| 1. Рефлексия:   Метка: Студент оценивает занятие при помощи попадания в цель разноцветными конусами   1. Понравился урок, много познавательной информации (оранжевый) 2. не все упражнения понравились (белый) 3. не понравилось (голубой) Подведение итогов.   - мы выполнили поставленные задачи?  -всем ли понятны критерии оценки? | 5 мин | Оценить работу обучающихся на тренировке, их активность, самостоятельность; отметить организацию работы группы, Отмечать ответы обучающихся и учитывать их на следующих занятиях. Указать на ошибки. Выделить ребят, которые хорошо справлялись с заданиями. Похвалить команды. Выставить оценки. |
|  | 4. Организованный уход из зала. | 1мин |  |

**Выводы**

Используя метод круговой тренировки, происходит комплексное воспитание физических качеств, упражнения направлены на развитие различных двигательных действий. Применяя метод круговой тренировки во время уроков, необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся и их подготовленность. Увеличивая физическую нагрузку, обязательно надо учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовленность. Уроки по методу круговой тренировки являются очень эффективными: обеспечивают оптимальный уровень нагрузки адекватный физическому состоянию обучающегося, что способствует положительной динамике показателей физической подготовленности. Музыка эмоционально воспитывает устойчивый интерес к уроку физической культуры и занятиям спортом. На уроках по методу 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 на уроках физкультуры, но и во внеурочное время заниматься в секциях и вести здоровый образ жизни. Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений обучающимися и контроль над ее воздействием на систему организма. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все обучающиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

**. Список использованных источников**

**Основная литература[[1]](#footnote-1)**

1. Бишаева А.А.: Физическая культура: учебник. - М.: Академия, 2011
2. Лях В.И.: Физическая культура 10-11 класс: учебник.– М.: Просвещение, 2008
3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431c.
4. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424c.
5. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теория и практическая физическая культура, 2013. - 780c
6. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-e изд., перераб. - М.: Альфа - М: НИЦ ИНФРА-М, 2013. Режим доступа Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312c
7. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172c.
8. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298c.

**Дополнительная литература**

1. Голощапов Б.Р.:История физической культуры и спорта: учебное пособие. - М.: Академия, 2008
2. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112c.
3. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечнососудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234c
4. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: К.Рус, 2013. - 304c.
5. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. Кострома, 2013

**Приложение к методической̆ разработке открытого учебного занятия:**

**Карта самооценки**

|  |  |
| --- | --- |
| Группа | 48057-В |
| Фамилия |  |
| Имя |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Задания | | | | | | | | | | | | | | | Количество баллов |
| 1  (КРУГ) | Пульс до после | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Кол-во повторений | | | | | | | | | | | | | | |  |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Напиши мышцы, участвовавшие в движении на:   1. станции 2. станции 3. станции 4. станции 5. станции 6. станции 7. станции 8. станции 9. станции 10. станции 11. станции 12. станции 13. станции | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 2  (КРУГ) | Пульс до после | | | | | | | | | | | | | | |  |
| Кол-во повторений | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  | | |
|  | | | | | | | | | |  | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | |  | |
| 3  (КРУГ) | Пульс до после  Кол-во повторений | | | | | | | | | | | | | |  | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Итоговое количество баллов | | | | | | | | | | | | | | |  | |
| Отметка | | | | | | | | | | | | | | |  | |

Критерии оценок:

Изменение пульса на 23 удара- - 5 баллов

Кол-во подходов на станциях 14раз - 5 баллов, 9 раз, 4 раза-3 балла

Тест (знание мышц) 9 мышц- 5 баллов, 5 мышц - 4балла, 2 мышц -3 балла

1. Перечень рекомендуемых учебных изданий за последние 5 лет для основной литературы [↑](#footnote-ref-1)