



Использование кругового метода в спортивной тренировке

Презентацию подготовила
студентка гр. 3Ф8
Терентьева Анастасия

Организация метода:

- в спортивном зале оборудуются станции (места для выполнения соответствующих двигательных действий);
- на каждой станции обучающимся даются определенные задания (упражнение, дозировка, методические указания по его выполнению);
- в основном, задания выполняются одновременно всеми обучающимися, но, в зависимости от задач урока, задания могут выполняться поточно или попеременно.



Правила применения метода:

- подбирать упражнения в соответствии с целями и задачами занятия;
- подбирать упражнения с учетом переноса двигательных качеств и навыков;
- выполнение всех упражнений необходимо строго регламентировать исходя из уровня подготовленности обучающихся.



Круговая тренировка приучает обучающихся к самостоятельному мышлению, развитию физических способностей, вырабатывает алгоритмы двигательных действий, близких по своей структуре к спортивной или иной деятельности.





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.



При разработке упражнений по учебно-программному материалу для круговой тренировки необходимо:

- определить конечные цели воспитания физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучения;
- провести анализ упражнений, установить связь их с учебным материалом, помня при этом о положительном и отрицательном переносе отдельных упражнений для того или иного навыка или умения;
- комплекс упражнений должен вписываться в определенную часть урока с учетом степени физической подготовленности обучающихся;
- определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых различий;
- создать стационарные плакаты и определить способ их размещения.



Спасибо за внимание!