

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа № 2 «Образовательный центр» с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель - Черкасский Самарской области детско-юношеская спортивная школа

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

### **Организация учебно-тренировочных занятий с применением круговой тренировки**

Автор:

Колосова Галина Алексеевна  
Тренер-преподаватель  
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2»ОЦ»  
с.Кинель-Черкассы

с.Кинель-Черкассы

2017 год

### **Аннотация**

На методическую разработку методики проведения учебно-тренировочных занятий с применением круговой тренировки .

Автор: тренер-преподаватель Колосова Галина Алексеевна

В методической разработке описана методика проведения занятия по волейболу и представлены различные комплексы круговой тренировки.

Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе тренеров-преподавателей ДЮСШ.

## **Оглавление**

**1. Введение.**

**2. Пояснительная записка.**

**3. Основная часть.**

3.2 Реализуемые принципы обучения и воспитания

3.3 Организация занятия методом круговой тренировки.

3.4 План занятия.

3.5 Методика проведения занятия.

**4 Заключение.**

**5 Список литературы и других источников информации.**

**6 Приложения.**

## 1. Введение

Спортивная деятельность по избранному виду спорта требует улучшения физической подготовленности обучающихся СП ДЮСШ. Не секрет, что за последние годы уровень общей физической подготовленности воспитанников спортивной школы резко снизился, проявились как факторы ухудшения экологической обстановки, так и факторы экономические. На фоне таких удручающих факторов как никогда остро встает вопрос о правильном планировании, проведении и дополнительных нагрузках на учебно-тренировочных занятиях. В этих целях тренеры-преподаватели ДЮСШ могут успешно использовать метод круговой тренировки, которая с каждым годом приобретает все большую популярность, особенно у спортсменов. Упражнения комплексов круговой тренировки, как правило, хорошо увязываются с материалом тренировки, учебных тем, способствуя не только общему и физическому развитию детей, но и успешному освоению избранного вида спорта. Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс включаемых в нее упражнений, дозирование нагрузки и другие черты методики зависят, естественно, от возрастных особенностей учащихся и уровня подготовленности.

И сегодня уже нет нужды усиленно агитировать за круговую тренировку на учебно-тренировочных занятиях ДЮСШ, поскольку результаты применения ее в учебном процессе, как говорится, на лицо. С включением ее растет охват обучающихся разнообразной и целенаправленной работой с учетом индивидуального подхода к каждому ребёнку в зависимости от достигнутого им уровня физического развития.

## **2.Пояснительная записка.**

Практика показывает, что резервы повышения эффективности физического воспитания имеются. На учебно-тренировочных занятиях слабо решаются такие задачи, как привитие учащимся умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, повышение образовательной и воспитательной направленности занятия, увеличение моторной плотности занятий.

Круговая тренировка как эффективная форма организации физической подготовки приучает обучающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных двигательных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений. Используя ее, многие тренеры-преподаватели добиваются большей степени физического воздействия на занимающихся, что связано со значительным расходом сил, утомлением обучающихся.

Цель данной методической разработки – раскрыть более подробно организацию занятий и методику проведения учебно-тренировочных занятий по волейболу с применением упражнений не только для развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости) ,но и упражнений для совершенствования технических навыков и умений методом круговой тренировки.

### **3.Основная часть.**

#### ***3.2 Реализуемые принципы обучения и воспитания.***

В тренировочном процессе действуют различные закономерности, основанные на биологических, педагогических, психологических и логико-познавательных особенностях воспитания обучающихся. Эти особенности базируются на общих дидактических принципах, которые получили в области физического воспитания свое специфическое выражение. Дидактические принципы круговой тренировки образуют единую систему, взаимосвязанную и взаимообусловленную, направленную на воспитание обучающихся.

**Принцип сознательности и активности.** Успешное решение задач поставленных перед учащимися в процессе занятий во многом определяется творчеством и самостоятельностью занимающихся их активностью и сознательным отношением к делу.

**Принцип наглядности.** Наглядность в процессе обучения студентов обеспечивается демонстрацией различных упражнений или приемов. Показывать технико-тактические приемы следует четко, технически правильно.

**Принцип доступности и индивидуализации.** Определяя меру доступности педагог руководствуется программными и нормативными требованиями, а также физическим и функциональными возможностями, данными врачебного контроля, типологическими особенностями центральной нервной системы учащихся.

**Принцип индивидуализации** помогает в каждом конкретном случае определить различные между календарным и биологическим возрастом студентов с учетом их акселерации, так как превышение посильных тренировочных нагрузок создает угрозу не только росту физического мастерства, но и здоровью подростков.

**Принцип систематичности.** Регулярные занятия физическими упражнениями дают несравненно больший эффект, чем прерывистые или эпизодические, так как функциональные и структурные изменения в организме человека, достигнутые в процессе занятий, обратимы, т.е. претерпевают обратное развитие в случае прекращения мышечной деятельности. Поэтому успешное совершенствование двигательных умений будет возможно только при непрерывных систематических занятиях.

**Принцип прогрессирувания.** Постепенное повышение требований на фоне прочно закрепленных навыков и умений отражает общую тенденцию учебно-тренировочного процесса. Переход к новым, более сложным упражнениям должен происходить по мере закрепления формируемых навыков и приспособлений к физическим нагрузкам.

**Принцип прочности знаний.** Это принцип предполагает прочное овладение умениями и навыками при напряжении всех познавательных сил, в частности воображения, памяти, активного логического мышления.

### ***3.1 Организация занятия методом круговой тренировки.***

Основная задача использования метода круговой тренировки – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени 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 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.

При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом круговой тренировки, тренеру-преподавателю необходимо:

1. Определить перспективную цель формирования двигательных качеств, их развитие на конкретном этапе обучения.
2. Провести глубокий анализ намеченных упражнений, связав их с учебной программой, ее конкретным учебным материалом, учтя наличие спортивного оборудования и инвентаря, имеющегося в учебном заведении.
3. Ознакомить обучающихся с методикой организации и проведения круговой тренировки. Каждое упражнение комплекса учащиеся выполняют в течение обусловленного времени (работают 30–50 сек., отдыхают 30–40 сек.), стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз.
4. Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть занятия и, в зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать в ней



соответствующее место. 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 обучающихся. 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 занятия 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.

5. Определить объем работы и отдыха на «станциях» при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся.

6. Строго соблюдать определенную 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. А это неприемлемо для круговой тренировки.

7. Создать стационарные плакаты, запрограммировав их текстовую и графическую информацию, определить способ ее размещения и хранения. В верхней части плаката пишут слово «станция» и ее порядковый номер. На

практике наиболее распространенный размер плакатов 18\*12 см. Также можно сделать из фанеры рамки, которые можно закрепить на стене зала, и в них вставить карточку с изображением и описанием упражнения.

8. Последовательность прохождения «станций» устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату; в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование.

Процесс внедрения круговой тренировки начинается, как правило, с определения тренером-преподавателем конкретной программы действий, осуществления контроля за ее внедрением, исправления ошибочных действий или уточнения отдельных упражнений. Обучающиеся в свою очередь, получив задание, осмысливают его, выполняют пробные подходы и попытки. Качество их работы тренер комментирует и уточняет.

При проведении учебно-тренировочных занятий методом круговой тренировки после проведения тщательной разминки, выполнения общеразвивающих упражнений обучающихся тренер делит на несколько групп по 4-6 человек (это дает возможность выполнять упражнения в парах и с помощью одного из партнеров). Спортивный зал или спортивная площадка делятся на так называемые «станции» по числу запланированных упражнений. На каждой «станции» находится карточка с номером «станции» и кратким описанием выполняемого упражнения. По команде преподавателя группы начинают одновременно выполнять упражнения каждая на своей «станции». По окончании запланированного времени следует переход на следующую «станцию». Обучающиеся переходят по кругу от одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места к другому, пока не проходят целый круг. После этого каждый ребенок получает рекомендации по работе во время выполнения упражнений круговой тренировки. Время выполнения упражнения варьируется в зависимости от возраста и подготовленности учащихся (от 30-40 сек для начальной подготовки до 50-60 сек. для старших групп). Если выполняются упражнения по совершенствованию определенных двигательных

действий, то время работы увеличивается от 3-5 минут. При составлении комплексов круговой тренировки нужно стараться на разных «станциях» вовлекать в работу различные мышечные группы.

### ***3.5 Методика проведения учебно-тренировочного занятия по волейболу (старшей группы).***

Занятие начинается с построения обучающихся в шеренгу ознакомления с задачами и с порядком проведения учебно-тренировочного занятия.

В подготовительной части ( 20 мин.) тренер-преподаватель проводит общеразвивающие упражнения в движение:

- бег в среднем темпе 2 мин.;
- бег с захлестыванием голени 1 круг;
- бег с подскоком на одну ногу 1 круг;
- бег прыжками вдоль волейбольной сетки с касанием рук верхнего края сетки 2 раза;
- бег спиной вперед 1 круг;
- ходьба шагом.

По команде тренера-преподавателя обучающиеся выполняют перестроение из одной колонны в две. Затем одна колонна выстраивается в круг на одной стороне волейбольной площадки, другая колонна на другой. Предварительно до занятия тренер-преподаватель назначает двоих спортсменов на подготовку общеразвивающих упражнений на месте. Они проводят разминку самостоятельно. Тренер-преподаватель следит за правильностью объяснения исходных положений, за ведением счета и за общим проведением разминки. Проведение разминки будут оценены при подведении итогов занятия. После

проведения разминки группа разбивается самостоятельно по парам становясь по внешним краям зала и берёт один волейбольный мяч на пару. Тренер-преподаватель объясняет и показывает выполнение упражнений с мячом:

- броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом в грудной части при замахе 1 мин;
- передача мяча сверху двумя руками 1 мин;
- прием снизу мяча , наброшенного партнером 1 мин;
- прием мяча снизу от несильного удара партнера 1 мин;
- передачи и приемы мяча в паре ,без потери мяча 1 мин.

В основной части занятия ( 45 мин.) тренер-преподаватель выстраивает группу в шеренгу и объясняет дальнейшую работу по «станциям» и построением занятия методом круговой тренировки. Группа рассчитывается на «один», «два», «три», «четыре», «пять», «шесть» (зависит от количества станций). Группа слушает про выполнения упражнений на каждой «станции» и каждая подгруппа получает карточку с графическим изображением выполнения упражнения. По команде тренера-преподавателя обучающиеся подходят к своим «станциям». По сигналу обучающиеся начинают выполнять задания. Работа на каждой «станции» -3 минут. Отдых, укладка инвентаря, переход к другой «станции» по команде тренера-преподавателя -2 мин.

1 «Станция» - «тяжелый прыжок»- На ноги одеваются специальные отягощения (500гр.) Спортсмены выполняют прыжки вверх около сетки, руки опущены.

*Нужно обратить внимание на отталкивание - оно должно быть не резким и выполняться с небольшого переката с пятки на носок, плечи при прыжке стараться тянуть вверх.*

2 «Станция» - «скоростно-силовая» – на ковриках выполняются отжимания девушки 15-20 раз ,юноши 30-35 раз, после переворачиваются на спину и выполняют упражнение на пресс «складыванием» дев.12-18раз, юн. 15-20 раз.

3 «Станция»- «попади по мячу» - спортсмены выполняют нападающий удар по мячу, зафиксированному у сетки в держателе.

*Нужно обратить внимание на то, чтобы при ударе рука выпрямилась в локтевом суставе, а движение кисти было сверху вниз .При выполнении прыжка в момент постановки ноги в последнем шаге руки должны быть в положение замаха сзади.*

4 «Станция»- «верхняя передача мяча»- студенты становятся лицом к стенке, на которой нарисованы круги и выполняют прием и передачу мяча сверху точно в круг.

*Следить за точностью передач и правильностью движений рук и ног в упражнении.*

5 «Станция» - «перекаты» стоя, руки за головой, сед, перекат на коврике назад на спину с последующим возвращением в и.п.

*Нужно обратить внимание на то, чтобы подбородок прижимался к грудной клетке во время переката.*

6 «Станция» - «сильный удар»- стоя в 2 метрах лицом к стене выполнение нападающего удара в пол с отскоком от стены.

*Нужно обратить внимание на исходное положение и на то, чтобы при ударе рука выпрямилась в локтевом суставе, а движение кисти было сверху вниз.*

После окончания работы на «станциях» построение группы в шеренгу и объяснение дальнейших действий. Каждый обучающийся берет волейбольный мяч и старается выполнить нападающий удар из зоны 4 по мячу с передачи из

зоны 3 кого-либо из занимающихся, хорошо владеющих второй передачей или тренером-преподавателем.

В заключительной части занятия (25 мин). Учебная игра в волейбол. Группа разделяется на несколько команд. Игра ведется по определенным правилам – очко засчитывается, если командой был разыгран мяч через зону 3 и выполнен нападающий удар в поле соперника. Игра продолжается по времени от 4-5 мин (зависит от количества команд).

## **4. Заключение.**

Проанализировав применение круговой тренировки на занятиях, можно сделать следующие выводы:

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

2. Круговая тренировка на занятии обычно составляет относительно самостоятельный его подраздел, для которого отводится достаточно много времени (до 20 мин., иногда и больше) в основной части.

3. Комплексы круговой тренировки состояются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений.

5. 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.

6. 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.

8. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить высокую общую и моторную плотность занятия, облегчает учет, контроль и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие занимающихся в учебном процессе.

9. 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 общего физического воспитания до «большого» спорта.

В заключение, я хочу привести примерные комплексы упражнений круговой тренировки, который можно применять на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта.



**Комплекс упражнений для скоростно-силовой подготовки, развития быстроты движений на спортивной площадке:**

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

2-я станция. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

3-я станция. Стоя боком к гимнастическому бревну, рукой взяться за бревно на высоте пояса, присесть на правой ноге, левую вперед, вернуться в исходное положение. То же на левой.

4-я станция. Прыжки в длину с места.

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

6-я станция. Бег по «лабиринту».

7-я станция. Стоя около турника на котором на веревке привязан надувной мяч. Прыжки вверх с шага с касанием головой мячика.

8-я станция. Стоя в упоре лицом к верхней планки «лабиринта». Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре.

9-я станция. Из полу приседа, руки на коленях, выпрыгнуть вверх приземлиться в исходное положение.

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

### **Комплекс упражнений с использованием баскетбольного мяча**

- 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 коврике.

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

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

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

## **5. Список литературы и других источников информации:**

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта: Учеб. пособие по спецкурсу для студентов пед.ин-тов по спец. «физ. восп.». - М.: Просвещение, 1985.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - К.: Здоровье, 1984.
3. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
4. Вильчковский Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке. \\ Физкультура в школе 1991, №7
5. Жужиков В.Г. Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки. \\ Физкультура в школе. 1999, №11
6. Шварцман А.Е. О занятиях по методу круговой тренировки в VIII классе. \\ Физкультура в школе 1991 №8
7. Интернет : <http://referats/allbest.ru/sport/100387/html>