

Департамент образования и молодежной политики Владимирской области  
Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного  
профессионального образования Владимирской области «Владимирский институт развития  
образования  
имени Л.И. Новиковой»

Кафедра педагогики и психологии здоровья



«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор ГАОУ ДПО ВО ВИРО

«06» октября 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА-  
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

---

**«Использование метода круговой тренировки в процессе физического воспитания  
для обучающихся начальной школы»** 213

Владимир

2022

Организация - разработчик: ГАОУДПО ВО «Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»

Составители (разработчики):

Колгашкина Е.А. методист кафедры педагогики и психологии здоровья ГАОУДПО ВО ВИРО

Воробьев Н.С. профессор кафедры педагогики и психологии здоровья ГАОУДПО ВО ВИРО

Программа **рекомендована** кафедрой педагогики и психологии здоровья ГАОУ ДПО ВО ВИРО к использованию в учебном процессе для повышения квалификации учителей физической культуры

Протокол № 2 от «26» сентября 2022г.

## **1. Общая характеристика программы**

### **1.1. Нормативно-правовые основания разработки программы**

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:  
Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (с изменениями и дополнениями);

приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

приказ Минобрнауки России от 15.01.2013 №10 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания дополнительных профессиональных образовательных программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации педагогических работников, а также к уровню профессиональной переподготовки педагогических работников»;

Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов (утв. Минобрнауки России от 22 января 2015г. №ДЛ-1/ 05 ВН);

Методические рекомендации-разъяснения по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов (письмо Минобрнауки России от 22 апреля 2015 г. №ВК-1030/ 06;

письмо Минобрнауки России от 02.09.2013 №АК-1879/06 «О документах о квалификации».

**Программа разработана на основе проекта профессионального стандарта «Педагог дошкольного образования» (2019 г.).**

#### **Локальные акты**

Положение об итоговой аттестации слушателей по программам повышения квалификации в ГАОУ ДПО ВО ВИРО.

Положение об организации дополнительного профессионального образования слушателей ГАОУ ДПО ВО ВИРО.

### **1.2. Область применения программы**

Настоящая программа предназначена для повышения квалификации учителей физической культуры

### **1.3. Требования к обучающимся**

К освоению программы допускаются: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлениям подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательной организации

### **1.4. Цель и планируемые результаты освоения программы**

Повышение квалификации учителей физической культуры в вопросах организации физкультурно-оздоровительной работы в ОО с использованием метода круговой тренировки.

**Планирование результатов обучающихся:**

Код ТФ (вида деятельн ости)	Код ПК	Практический опыт	Умения	Знания
1	2	3	4	5
В/05.6	<i>Проведение занятий по физической культуре с учетом возрастных, индивидуальных и психофизических особенностей детей с применением технологии круговой тренировки</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение задач и содержания занятий по физической культуре с учетом принципов физического воспитания, закономерностей формирования двигательных умений и навыков в занятиях по технологии круговой тренировки;</li> <li>- проведение занятий по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС НОО и СанПин при использовании метода круговой тренировки;</li> <li>- формирование у школьников двигательных умений и навыков, развитие двигательных способностей посредством круговой тренировки, мотивация их к занятиям физической культурой;</li> <li>- регулирование общей и моторной плотности занятия посредством применения разнообразных способов организации обучающихся при выполнении физических</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Реализовывать индивидуальный подход при проведении занятий по физической культуре с обучающимися начальной школы, учитывать индивидуальные особенности детей, их физического развития при использовании технологии круговой тренировки.</li> <li>- Применять современные формы и методы обучения для развития у школьников потребности в систематических занятиях физической культурой, здоровом образе жизни, в том числе на основе технологии круговой тренировки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Технологические подходы к планированию занятий по физической культуре с учетом возраста, индивидуальных и психофизических особенностей обучающихся при использовании метода круговой тренировки.</li> <li>- Теоретические и методические основы разработки содержания занятий по физической культуре с применением метода круговой тренировки</li> <li>- Подходы к разработке дидактических материалов для занятий по физической культуре с использованием технологии круговой тренировки.</li> </ul>

		упражнений по технологии круговой тренировки. - регулирование физической, психической и эмоциональной нагрузки обучающихся на занятиях с использованием метода круговой тренировки.		
--	--	--	--	--

**I.5. Форма обучения:** очно, с отрывом от работы.

**Режим занятий:** 6 часов в день, всего 18 часов.

**I.6. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы:** лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию выдается **сертификат** о повышении квалификации.

## 2. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Всего час	Вид учебных занятий, учебных работ	Формы контроля (текущего и итогового)
-------	---------------------------------------	-----------	------------------------------------	---------------------------------------

			Лекции	Интерактивные занятия	
<b>1</b>	<b>Тема 1. Понятие и сущность метода круговой тренировки</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1	Особенности физического развития и физической подготовленности учащихся начальной школы		2		
1.2	Круговая тренировка как форма совершенствования физической подготовленности обучающихся начальной школы		2		
<b>2</b>	<b>Тема 2. Технология организации и проведения круговой тренировки в начальной школе</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
2.1	Организационно-методические основы организации занятий по физической культуре с обучающимися начальной школы с применением метода круговой тренировки.		2		
2.2	Специфические особенности отбора средств физической культуры для моделирования круговой тренировки в занятиях в начальной школе		1	1	
<b>3</b>	<b>Тема 3. Технология разработки комплексов круговой тренировки для занятий с детьми младшего школьного возраста</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	
3.1	Технология составления комплексов круговой тренировки различной направленности			4	
3.2	Технологии контроля и регулирования нагрузки на занятиях с применением круговой тренировки		2	2	
<b>4</b>	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>Зачет</b>
	Всего часов		<b>9</b>	<b>9</b>	
	Итого часов		<b>18</b>		

### 3. Календарный учебный график

Компоненты программы	Дни недели		
	1 день (март)	2 день (апрель)	3 день (май)
<b>Тема 1.</b> Понятие и сущность метода круговой тренировки	Лекция – 4ч Практика – 2 ч		
<b>Тема 2.</b> Технология организации и проведения круговой тренировки в начальной школе		Лекция – 4 ч Практика – 2 ч	
<b>Тема 3.</b> Технология разработки комплексов круговой тренировки для занятий с детьми младшего школьного возраста			Лекция – 2 ч Практика – 4 ч
<b>Итоговая аттестация</b>			зачет

#### 4. Рабочие программы учебных модулей

Наименование модулей, практики тем программы,	Вид учебного занятия	Содержание учебного материала	Всего часов
<b>Тема 1.1.</b> Особенности физического развития и физической подготовленности учащихся начальной школы	Лекция	Особенности и своеобразие развития детей младшего школьного возраста Характеристика психолого-физиологического возрастного развития детей младшего школьного возраста. Особенности развития основных физических качеств ребенка.	2
<b>Тема 1.2.</b> Круговая тренировка как форма совершенствования физической подготовленности обучающихся начальной школы.	Лекция	Традиционные и инновационные технологии организации занятий физической культурой в ОО. Применение технологии круговой тренировки в как одной из эффективных форма совершенствования физической подготовленности детей младшего школьного возраста.	2
<b>Тема 2.1.</b> Организационно-методические основы организации занятий по физической культуре с обучающимися начальной школы с применением метода круговой тренировки	Лекция	Формирование основ физической культуры в начальной школе. Организационно-технологические подходы к организации и поведению физкультурно-оздоровительных занятий с детьми младшего школьного возраста с применением метода круговой тренировки	2
<b>Тема 2.2.</b> Специфические особенности отбора средств физической культуры для моделирования круговой тренировки в занятиях в начальной школе	Лекция	Основные критерии отбора и группирования средств физического воспитания по направленности их воздействия на развитие основных физических качеств детей для включения в комплексы круговой тренировки.	1
	Практическое занятие	Технологии отбора физических упражнений для составления комплексов круговой тренировки и учетом возрастного развития личности и физических кондиций обучающихся.	1
<b>Тема 3.1.</b> Технология составления комплексов круговой тренировки различной направленности	Практическое занятие	Моделирование комплексов круговой тренировки на основе учета задач физической подготовленности детей младшего школьного возраста и индивидуального развития основных физических качеств ребенка. Разработка комплексов круговой тренировки для детей начальной школы с учетом степени воздействия физических нагрузок на организм занимающихся и с учетом уровня развития физических кондиций	4

<b>Тема 3.2.</b> Технологии контроля и регулирования нагрузки на занятиях с применением круговой тренировки	Лекция	Определение индивидуальной степени нагрузки в различных видах упражнений. Особенности варьирования темпа выполнения упражнений, продолжительности отдыха, введение дополнительных станций (с облегченной или увеличенной нагрузкой), смена способов и условий выполнения упражнений.	2
	Практическое занятие	Решение практических задач по определению степени воздействия упражнений на организм занимающегося с учетом оптимальной плотности нагрузки – 75-85%, средний уровень ЧСС у детей – 140-160 уд/мин.	2
<b>Итоговое аттестация</b> Презентация разработанных в ходе курсов комплексов круговой тренировки различной направленности для детей младшего школьного возраста			2

## **5. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **5.1. Организация образовательного процесса**

Реализация программы подразумевает практико-ориентированную подготовку в аудиторном режиме и организацию учебной практики на базе ВИРО.

Программой предусмотрена итоговая аттестация: зачетная работа по совокупности выполненных практических работ по темам курсов.

Обязательные аудиторские занятия проводятся с группой (оптимальное количество обучающихся 25 - 30 чел.). Индивидуальные и групповые консультации проходят при непосредственном общении преподавателя и слушателей в ходе обучения.

Продолжительность теоретических и практических занятий, практики составляет 2 академических часа.

#### **5.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы требует наличия:

- оборудованного учебного кабинета, с рабочими местами по количеству обучающихся, рабочим местом преподавателя, доской для записей;
- технических средств обучения: персональные компьютеры с доступом к сети Интернет, мультимедиа-проектор с экраном, копировальная техника.

#### **5.3. Информационное обеспечение обучения**

Перечень используемых учебных изданий, дополнительной литературы, Интернет-ресурсов.

##### **Основные источники:**

1. Дзюбенко, Е. М. Использование метода круговой тренировки для развития двигательных качеств учащихся на уроках физической культуры с целью сохранения и укрепления их здоровья [Текст] / Е. М. Дзюбенко // Наука и образование: новое время. – 2014. – № 5. – С. 97–103.
2. Елина, Н. В. Круговая тренировка игровой направленности [Текст] / Н. В. Елина // Физическая культура в школе. – 2014. – № 2. – С. 27–28.
3. Ермилова, А. Ю. Использование метода круговой тренировки на уроках с учащимися специальной медицинской группы [Текст] / А. Ю. Ермилова // Физическая культура в школе. – 2013. – № 8. – С. 7–9.
4. Ким, Т. К. Круговая тренировка для детей и родителей [Текст] / Т. К. Ким // физическая культура в школе. – 2011. – № 1. – С. 53–56.
5. Коняхина, Г.П. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. – 94 с.
6. Корзюков, В. Ю. Развитие скоростно-силовых способностей юношей 14-15 лет методом круговой тренировки [Текст] / В. Ю. Корзюков, Т. Л. Караваева // Проблемы физической культуры и спорта и пути их решения. – 2016. – С. 118–122.
7. Селинская, С. Н. Круговая тренировка как эффективная организационно-методическая форма проведения занятий с детьми в физкультурно-оздоровительном комплексе / С. Н.

Селинская, А. А. Власов, Л. В. Рядинская. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2014. — № 11 (70). — С. 434-438. — URL:

7. Туркунов, Д. Б. Круговая тренировка на уроках спортивных игр [Текст] / Д. Б. Туркунов // Физическая культура в школе. – 2012. – № 3. – 26–29 с.

8. Титова, Т. Круговая тренировка с индивидуальным подходом : [на уроках физической культуры] / Т. Титова // Спорт в школе. - 2006. - 1-15 февраля (№ 3). - С. 14-17

9. Титов, А. Н. Организационно-методические основы проведения круговой тренировки: учебно-методическое пособие. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019. – 96 с.

10. Чунин, В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно-круговой форме. - М.: Физкультура и спорт, 2-ое изд. – 2012. -С.49- 56.

11. Шеханин, В.Фронтальный круг : о необычном использовании метода круговой тренировки / В.Шеханин // Спорт в школе - Первое сентября. - 2012. - № 4. - С. 38-40: ил. - (Школа. Урок)

12. Шолих, М. Круговая тренировка / М. Шолих; общ. ред. и предисловие Л. П. Матвеева; пер. с немецкого Л. М. Мирского. - 2-е изд., стереотип. - Москва: Спорт, 2021. - 216 с. (Библиотечка тренера) - ISBN 978-5-907225-67-1

### **Интернет ресурсы:**

<https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200501903>

<https://www.sites.google.com/site/pedzurnal7/>  
<https://www.sites.google.com/site/pedzurnal7/zoz>

### **5.4. Кадровое обеспечение образовательного процесса**

Педагогические работники, реализующие дополнительную профессиональную программу, должны удовлетворяют квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках по соответствующим должностям.

## **6 Контроль и оценка результатов освоения программы**

### **6.1 Промежуточная аттестация - не предусмотрена**

### **6.2 Формы итоговой аттестации**

Итоговая аттестация слушателей проводится в форме презентации комплексов круговой тренировки различной направленности. Оценивание: «зачет\не зачет».

<b>Результаты</b>	<b>Основные показатели оценки результата (продукта):</b>
Сформированные трудовые действия в области организации и проведения образовательного процесса (комплексы круговой тренировки различной направленности)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Соответствие содержанию программы НОО;</li> <li>• Учёт возрастных особенностей детей младшего школьного возраста;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Соблюдение требований ФГОС НОО и Сан ПиН;</li><li>• Соответствие требованиям к составлению комплексов круговой тренировки (последовательность, и направленность физических упражнений в комплексах)</li></ul>
--	---

**Требования к презентации:**

*Презентация должна соответствовать следующим требованиям:*

Дизайн слайда произвольный.

Минимальный объем – 10 – 12 слайдов.

Вверху каждого слайда заголовок.

Размер шрифта заголовков 28 – 32, для текста 18 – 24.

Количество текста на слайде – не более 30 – 40 слов.

Информация должна подаваться в схемах, пояснения текстом в соответствии с гимнастической терминологией.