



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
**«Южно-Уральский государственный  
гуманитарно-педагогический университет»**  
(ФГБОУ ВО «ЮУрГУ»)  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

---

**Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С.**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КРУГОВОЙ  
ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

**УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**Челябинск  
2017**

**УДК 796.4(021)**  
**ББК 75. 15я73**  
**К 65**

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.

Учебное пособие содержит все основные направления для организации урочных и неурочных форм занятий по физической культуре со студентами.

Упражнения, приведенные в данной работе, позволяют легко создать нужную модель, связать ее с учебным материалом программы. Они сгруппированы преимущественно по педагогическому принципу воздействия на развитие физических качеств и имеют прикладное значение в совершенствовании умений и навыков, связанных с избранной профессией.

Методика проведения круговой тренировки способствует прогрессированию нагрузок, повышает моторную плотность, развивает все физические качества, делая занятия более эмоциональными и разнообразными. Также, она имеет много достоинств и заслуживает самого широкого распространения в работе преподавателей физической культуры и тренеров по виду спорта.

#### **Рецензенты:**

**В.Г. Макаренко**, доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

**В.Е. Жабиков**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики ФК и спорта, ЮУрГГПУ

© Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С., 2017.

© Издательский центр «Уральская Академия», 2017.

## ВВЕДЕНИЕ

Для повышения интенсивности занятий по физической культуре, развития у студентов физических качеств и формирования умений, в основу преподавания должны быть положены четкие методы и способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения студентов.

Организационно - методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами и заслуживает самого широкого распространения в работе тренеров, преподавателей и учителей физической культуры, а также самих занимающихся. Поэтому на учебно-тренировочных занятиях, где идет освоение разделов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики, лыжной подготовки и т.д. широко используется такое эффективное средство, как круговая тренировка. Однако эта форма дает эффект, если применять ее правильно.

В последнее время организация учебных и самостоятельных занятий студентов круговым методом находит все большее применение, т. к. круговую тренировку несложно организовать практически для любого контингента учащейся молодежи. Она дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические навыки и умения, совершенствовать основные физические качества. Преподаватель должен подобрать комплекс упражнений, исходя из задач физического воспитания, учебного материала, уровня физической подготовленности учебной группы. С другой стороны, преподаватель осуществляет организацию и управление самостоятельной деятельностью студентов, сформировав соответствующим образом рабочие станции, обеспечив наличие инвентаря и информационного материала, научив студентов самоконтролю при выполнении заданий и определению самочувствия.

Целевая направленность комплексов круговой тренировки позволяет решать три задачи общего, специального и профессионально-прикладного характера одновременно и взаимосвязано в относительно короткий

промежуток времени, а, главное, с большой эффективностью для занимающихся.

Упражнения для круговой тренировки должны подбираться с учетом анатомической классификации - для рук, ног, туловища и т.д., а также по педагогическому принципу с учетом преимущественного развития специфических качеств. Простота упражнений позволяет повторять их многократно и комплексно. Принцип концентрации упражнений в комплексы круговой тренировки сильно воздействует на человека, интенсифицирует физическую подготовку, способствует благотворному росту молодого организма.

При программировании комплекса упражнений, направленных на развитие физических качеств, важно помнить, что организм студента хорошо приспосабливается к скоростным напряжениям и значительно хуже переносит нагрузки, требующие проявления выносливости и силы.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Одна из основных задач, которую решает круговая тренировка – это достижение высокой работоспособности и улучшение функционального состояния организма. Эта задача должна достигаться путем организации выполнения конкретных упражнений определенным способом, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а, следовательно, относительно быстрое развитие двигательных качеств за более короткий промежуток времени.

На учебно-тренировочных занятиях по физическому воспитанию необходимо использовать упражнения для совершенствования и развития физических качеств студентов, повышения функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, выработки профессионально-прикладных навыков. Однако перед тем как приступить к подбору упражнений для проведения занятий круговым методом, необходимо:

- определить конечные цели воспитания физических качеств, их развитие на
  - конкретном этапе обучения;
  - провести анализ упражнений, проверить их связь с учебным материалом, помня при этом о положительном и отрицательном переносе отдельных упражнений при обучении тому или иному навыку или умению;
  - вписать комплексы упражнений в определенную часть занятия, с учетом степени физической подготовленности группы;
  - определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых различий;

- соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой, а также интервалы между кругами при повторном прохождении комплекса;
- для самостоятельных занятий студентов подготовить наглядные плакаты и схемы.

Учебные занятия необходимо строить в соответствии с основными дидактическими принципами: последовательностью и систематичностью, наглядностью и доступностью, сознательностью и активностью. При этом принцип последовательного прохождения материала предполагает выполнение основного дидактического правила: от легкого к сложному.

Систематическое повторение комплексов круговой тренировки эффективно совершенствует физические качества студента, повышает функциональные возможности. Исходя из этого положения круговую тренировку следует проводить не менее двух раз в неделю. Наглядность и доступность упражнений способствует ясному пониманию изучаемого материала, лучшему усвоению и закреплению знаний, умений, навыков.

Создавая комплексы круговой тренировки основное внимание нужно уделить развитию физических качеств, к которым прежде всего относят силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость, не забывая при этом и так называемые комплексные качества: прыгучесть, силовую или скоростную выносливость и др. Целесообразно включать в один комплекс упражнения, направленные на развитие всех физических качеств, варьируя количество упражнений-станций в зависимости от задач данного занятия.

## **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Остановимся подробно на методических особенностях круговой тренировки. В методической литературе и практике учителей известен такой способ проведения упражнений, как поточный мелкогрупповой. Группу делят на несколько небольших групп (5 - 6 человек), в каждой из которых задания выполняются потоком. Даются любые задания - повторение разученного движения с целью закрепления его техники, выполнение специально подобранных упражнений для развития двигательных качеств и т. д.

Термин «круговая тренировка», обозначает иной способ проведения упражнений. В основе организации занимающихся для выполнения упражнений по круговой тренировке лежит тот же мелкогрупповой поточный способ. Но должна быть разработана четкая методика выполнения упражнений. Назначение упражнений тоже строго определено - для комплексного развития двигательных качеств. Поэтому круговая тренировка представляет собой комплексную самостоятельную организационно - методическую форму занятий физическими упражнениями, направленными в основном на комплексное развитие двигательных качеств и включающую ряд методик строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организацию занимающихся. Одна из важнейших особенностей этой формы занятий - четкое нормирование физической нагрузки и, в то же время, строгая ее индивидуализация.

Методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение движений, действий в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.

Методическими особенностями круговой тренировки, как формы физической подготовленности студентов являются:

- обусловленность выбора упражнений возрастом и содержанием программы по физической культуре для ВУЗов;
- направленность комплексов круговой тренировки на решение задач разносторонней физической подготовленности студентов и гармонического развития двигательных качеств;
- использование различных вариантов однотипных упражнений, применяемых на «станциях» круговой тренировки, что позволяет реализовывать дифференцированный подход.

Задача круговой тренировки – обеспечить высокую работоспособность организма, эффективно развить двигательные качества в условиях жесткого лимита времени при строгой регламентации выполняемых упражнений.

Круговая тренировка приучает студентов к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств, вырабатывает алгоритм заранее запланированных действий, воспитывает собранность и организованность при выполнении упражнений, повышает активность, целеустремленность и дисциплину, помогает воспитывать устойчивый интерес к физической культуре.

Характерными чертами круговой тренировки, как самостоятельной организационно - методической формы построения занятия являются:

- последовательность выполнения упражнений в процессе прохождения «станций», расположенных «по кругу»;
- использование хорошо освоенных упражнений;
- периодическая смена тренировочных упражнений на «станциях»;
- последовательное включение в работу различных мышечных групп;
- регламентация работы и отдыха на каждой «станции»;
- индивидуализация тренировочной нагрузки;
- систематическое и постепенное повышение тренировочных требований.

Круговая тренировка позволяет воспитывать такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, и комплексные формы их проявления - силовую, скоростно-силовую выносливость и другие. Наряду с этим, круговая



тренировка позволяет решать ряд воспитательных задач. Прежде всего, она связана с формированием у студентов чувства ответственности за порученное дело, настойчивости в достижении цели, честности, добросовестного стремления к физическому совершенствованию.

Круговая тренировка, введенная в занятия физической культуры, способствует прогрессирующему нагружению, повышает моторную плотность занятий, делает их более эмоциональными и разнообразными, дает положительные результаты, способствует успешному развитию общей и специальной физической подготовки.

В физическом воспитании круговая тренировка дает возможность самостоятельно приобретать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. В этом процессе одна из важнейших задач преподавателя должна заключаться, в моделировании специальных комплексов и выработке алгоритмического предписания для их выполнения, в умении организовать и управлять самостоятельной деятельностью студентов на занятиях физической культуры.

В круговой тренировке под алгоритмическим предписанием понимается строгое выполнение конкретных упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале, обеспечивающих необходимое воздействие, а, следовательно, быстрое развитие двигательных качеств за относительно короткий промежуток времени. На занятиях используются упражнения для совершенствования, и развития молодого организма, выработки профессионально - прикладных навыков, необходимых в будущей трудовой деятельности студентов.

По форме круговая тренировка разделяется на поточную форму и групповую. Поточная форма тренировки предполагает непрерывное движение студентов в колонне по замкнутой линии с преодолением по ходу движения препятствий или выполнением отдельных упражнений. По указанию преподавателя дистанцию можно преодолевать несколько раз с перерывами на отдых или без них.

Круговая тренировка может проводиться через занятие в конце вводно - подготовительной части на 10-20 минут или может быть использована в основной части урока 20 - 25 минут. При этом можно придерживаться следующей последовательности:

- в основной части занятия развитие скоростно-силовых качеств по сокращенному кругу;
- затем изучение техники выполнения использование подготовительных и подводящих упражнений;
- время для развития силы, силовой выносливости или синтеза других качеств посредством тренировки;
- упражнения, развивающие преимущественно выносливость - различные игры, бег, эстафеты.

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».

Смена мест производится по кругу в определенной последовательности. Упражнения предварительно разучиваются и проводятся испытания на максимальное количество повторений каждого упражнения. Упражнения выполняются одно за другим, нагрузка определяется дифференцированно для студентов с учетом их функциональных возможностей. Подбираются простые по технике исполнения упражнения, не требующие значительного физического напряжения, и допускающие большое количество повторений.

Рассмотрим особенности круговой тренировки для проведения занятий со студентами высшей школы. Раскроем каждую из них. Для проведения занятий по круговой

тренировке составляют комплекс из 8 - 10 относительно несложных упражнений. Каждое из них должно воздействовать на определенные группы мышц - рук, ног, спины, брюшного пресса. Простота движений позволяет повторять их многократно. Выполнение упражнений в различном темпе и из разных исходных положений влияет на развитие определенных двигательных качеств. Объединение отдельных ациклических движений в искусственно-циклическую структуру путем серийных их повторений дает возможность комплексного развития двигательных качеств и способствует повышению общей работоспособности организма.

В зависимости от числа упражнений в комплексе группу делят на 6 - 8 подгрупп по 3 - 5 человек. Заранее (перед занятием) размечают места (станции) для выполнения упражнения. Для более четкой организации занятий у каждой станции ставят указатель (стойка с укрепленным на ней плотным листом бумаги 25 х 30 см) с графическим изображением и кратким описанием упражнения, выполняемого на этом месте. Также можно сделать из фанеры (жести) рамки, которые нужно закрепить на стене зала, и в них вставить карточку с изображением и описанием упражнения.

Последовательность прохождения станций устанавливается по кругу, прямоугольнику или квадрату, в зависимости от того, как более рационально использовать площадь зала и оборудование. Нужно стараться использовать все снаряды и подручный инвентарь, который есть в зале. Например, можно давать подтягивание в висе и на верхней жерди разновысоких брусьев, прыжки в глубину с платформ (80 х 80 см), укрепленных на гимнастической стенке на разной высоте, применять штанги, гимнастические скамейки и т.д. Преподаватель указывает каждой группе, в каком месте она начинает упражняться, в каком порядке переходит от станции к станции. В дальнейшем сохраняется тот же порядок.

Перед началом выполнения комплекса для каждого студента устанавливается индивидуальная физическая нагрузка. Это делается с помощью, так называемого

максимального теста (МТ). Максимальный тест определяется на первых двух занятиях.

Ознакомившись с упражнениями после их показа и объяснения, студенты по команде преподавателя начинают выполнять на своих станциях намеченное упражнение в обусловленное время – 30-45 секунд, стараясь проделать его максимальное (для себя) число раз. Определяя максимальный тест на каждой станции, нужно делать паузы в пределах 2-3 минут для отдыха. В это время студенты записывают число повторений в личную карточку учета результатов и затем переходят на следующую станцию, где принимают исходное положение для выполнения очередного упражнения. По истечении 2 - 3 минут определяется максимальный тест этого упражнения и т.д. После определения максимального теста для каждого устанавливается индивидуальная нагрузка и т.д. - в зависимости от количества занятий, запланированных на выполнение данного комплекса. Каждый из них повторяется без изменений на 4-5 занятиях. На последнем из них рекомендуется вновь проверить максимальный тест по каждому упражнению и сравнить с исходными результатами, чтобы студентам были видны их сдвиги.

Как показывает практика, весь комплекс из 8 - 10 упражнений выполняется примерно за 10 -12 минут (время на каждое упражнение - 45 секунд, на паузы для отдыха - 30 секунд). При планировании учебно-тренировочных занятий это необходимо учитывать.

Для лучшей организации группы в каждой из подгрупп нужно назначить старшего (групповода), который помогает товарищам выполнять упражнения, страхует их, следит за соблюдением установленной дозировки. Преподаватель выбирает себе место, откуда ему более удобно наблюдать за группой, но он всегда должен быть рядом с той станцией, где нужна его помощь.

Преподавателю нужен секундомер для регулирования времени при выполнении упражнения и для подсчета пульса. Пульс подсчитывают до выполнения комплекса, сразу же после прохождения круга и затем еще через две минуты в течении 10 секунд (умножив цифру на 6, получают число

ударов за одну минуту). Показатели пульса записываются в личную карточку занимающегося (карточки хранятся у преподавателя).

Подсчет пульса дает возможность контролировать реакцию организма на предложенную физическую нагрузку. Студентам, пульс которых после выполнения упражнений (по прохождению всего круга) превышает 180 ударов в минуту, рекомендуется снизить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга или на следующем занятии.

Систематическая оценка результатов по максимальному тесту и учет нагрузки дают возможность преподавателю судить об улучшении работоспособности организма. Сравнение реакций пульса на стандартной нагрузке (комплекс упражнений, неоднократно повторяемый на уроках) позволяет сделать выводы о приспособлении сердечно-сосудистой системы к ним. Улучшение ее регуляции отражается в более быстром снижении частоты пульса после стандартной нагрузки. Все это обеспечивает четкий педагогический контроль и самоконтроль студентов за соответствующими реакциями организма.

Анализ методов круговой тренировки и обобщения опыта применения их на практике дает основание выделить экстенсивно-интервальный метод как наиболее приемлемый для учебно-тренировочного занятия. Сущность его заключается в том, что движения выполняются в оптимальном темпе, точно, с большой амплитудой, на упражнения и на отдых планируется одинаковое время - по 30 секунд. Стандартная продолжительность работы и отдыха обеспечивает на уроке порядок, дисциплину, позволяет следить за точностью выполнения заданий. Последовательное чередование работы и отдыха при систематическом повышении нагрузки совершенствует комплексное развитие двигательных качеств - силовую выносливость, скоростную силу студентов в процессе занятий физической культурой. Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений

студентами и контролем над её воздействием на систему организма.

Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все занимающиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям. Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение, т.к. обучающиеся проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки их к профессиональной деятельности.

В таблице показана взаимосвязь студентов с преподавателем во время организации процесса круговой тренировки с их взаимными действиями, наличием прямой и обратной связи, которая образует в целом замкнутую управляемую систему.

<b>ПРЕПОДАВАТЕЛЬ</b>				
Создает модель физического развития общей подготовки				
Выдает комплекс упражнений на круговую тренировку				
Ведет контроль, консультирует, исправляет ошибки				
<b>СТУДЕНТЫ</b>				
<b>Внутренняя среда</b>	действия студента	Знакомятся с организационной формой занятий, изучают задания	действия студента	<b>Внешняя среда</b>
		Изучают комплексы упражнений на «станциях» и способы их выполнения		
	реакция внутренней среды	Выполняют заданную программу действий в указанном интервале времени	реакция внешней среды	
		Ведут контроль над приспособлением своего организма к нагрузке (измерение пульса)		

**Таблица 1.** *Взаимосвязь студентов с преподавателем в процессе организации занятия методом круговой тренировки*

Прямая связь предназначена для передачи студенту заложенной в станционных карточках - заданиях информации об упражнении и способе его выполнения. Обратная же связь служит для получения преподавателем информации о степени усвоения студентом упражнений, а также воздействия на него внутренней и внешней среды во время круговой тренировки.

При разработке различных моделей физической подготовки необходимо:

- определить конечные цели воспитания физических качеств, их развитие на конкретном этапе обучений;
- провести глубокий анализ упражнений, связать их с учебным материалом; помня о положительном и отрицательном переносе отдельных упражнений для того или иного навыка или умения;
- комплекс упражнений должен вписываться в определенную часть занятия с учетом степени физической подготовленности группы;
- определить объем работы и отдыха на станциях при выполнении упражнений с учетом возрастных и половых различий;
- строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой, а, также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса;
- создать станционные плакаты, запрограммировав в них текстовую запись;
- образную графическую информацию;
- определить способ их размещения и хранения в процессе круговой тренировки.

Основная сущность программирования круговой тренировки заключается в том, что весь объем специально смоделированного комплекса подлежит нормированному выполнению в строго заданном временном интервале, определенной последовательности, при обязательном условии

постепенного перехода к прогрессирующим нагрузкам с учетом индивидуальных особенностей физического развития студентов.

При этом на всех этапах круговой тренировки сохраняется прямая и обратная связь между преподавателем и студентом, где ведется строгий контроль над ростом физического развития и состоянием здоровья. Физическое воспитание является многогранным, длительным процессом и оно органически взаимосвязано с воспитанием физических качеств, к которым, прежде всего, относят силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость.

Вводя в комплексы круговой тренировки упражнения на силу, можно добиться ее существенного прироста и увеличения за счет рационального моделирования выполнения работы силового характера.

Задачи укрепления мышечного аппарата решаются путем развития способностей к выполнению усилий в основных режимах работы: динамическом, статическом, собственно-силовом и скоростно-силовом, а также посредством формирования умения правильно использовать силу в разнообразных условиях производственной деятельности в рамках избранной профессии.

Наряду с силой на станциях круговой тренировки можно также с успехом запрограммировать развитие выносливости, которая вырабатывается в единстве с воспитанием трудолюбия, готовности переносить большие нагрузки и утомления.

Не менее важное качество быстрота движений, также может быть введено в модель и успешно совершенствоваться на станциях круговой тренировки. Быстрота движений имеет большое прикладное значение. Современная техника предъявляет высокие требования к быстроте и некоторым формам ее проявления: быстроте двигательной реакции, частоте движений и др.

Одним из основных путей воспитания ловкости на станциях круговой тренировки является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями.

В качестве средств развития быстроты на станциях круговой тренировки используются упражнения с



максимальной скоростью (их обычно называют скоростными упражнениями).

Широко применяется метод повторного упражнения. Основная тенденция его заключается в стремлении студентов превысить в каждом последующем занятии свою максимальную скорость. Этому подчиняются все компоненты нагрузки в скоростных упражнениях, а именно: длина дистанции, интенсивность выполнения, интервалы отдыха, число повторений.

Подбирая и составляя комплекс физических упражнений для круговой тренировки, следует учитывать различия в функциональных возможностях организма девушек и юношей. Физические нагрузки для девушек должны быть меньшими как по объему, так и по интенсивности по сравнению с нагрузками, используемыми на занятиях круговой тренировки с юношами.

Важной отличительной особенностью развития физических качеств у девушек во время занятий круговой тренировкой является постепенное наращивание нагрузки – количество станций, объем повторений упражнений, интенсивность их выполнения и т.п.

Таким образом, при правильном подходе круговая тренировка должна быть направлена на развитие организма, укрепление органов и систем, а также повышение их функциональных возможностей.

Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия или тренировки. Желательно, чтобы в комплексе, направленном на всестороннее развитие организма, было 10 или 12 упражнений, а в комплексах, имеющих специализированные задачи, не более 6 или 8. Упражнения следует очень хорошо изучить. Студент должен знать, как называется каждое из них, и понимать условные графические обозначения на карточках.

Как известно, в основе воспитания силовой выносливости должны лежать упражнения, выполняемые с достаточно большим числом повторений. Для определения в каждом упражнении числа повторений и величины применяемых отягощений необходимо периодически (не реже одного раза в две недели) проводить тест на максимальное

число повторений – определение МП («максимума повторений»). Рассмотрим некоторые разновидности «круговой тренировки»:

**«Метод непрерывного упражнения».** В этой разновидности нет пауз между упражнениями. Упражнения можно проводить двумя способами:

- студенты проходят один или несколько «кругов», не ограничивая общее время, затрачиваемое «на круг».
- студенты проходят 1 – 3 «круга» с ограничением и фиксацией времени. Обычно вначале студенты не укладываются в норму времени, затем, по мере возрастания тренированности, норма выполняется.

«Непрерывная циркуляция» направлена, прежде всего, на воспитание общей и силовой выносливости.

**«Метод интервального упражнения».** Эта разновидность круговой тренировки заключается в том, что тренировочная нагрузка в занятии расчленяется на отдельные, регламентированные во времени, «порции» работы. Это позволяет повысить эффективность влияния упражнений на организм занимающегося.

Продолжительность каждого упражнения может колебаться, от 10 до 15 сек., продолжительность паузы между упражнениями от 30 до 90 сек., продолжительность паузы между «кругами» от 2 до 5 мин.

При построении занятия в соответствии с этим принципом также могут быть различные варианты:

- продолжительность подхода ограничена по времени (например, 30 сек.). За это время каждый студент должен выполнить максимальное число повторений. Если оно превышает 25 – 30, то необходимо увеличить отягощение или усложнить условия выполнения упражнения;
- продолжительность подхода также ограничивается временем, но студент выполняет не максимальное, а оптимальное число повторений в сравнительно спокойном темпе;
- продолжительность подхода ограничивается числом повторений (например, 20 или 25 в каждом упражнении).

«Метод интервального упражнения» представляет преподавателю и студенту самый широкий выбор тренирующих воздействий.

### **3. РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

#### **3.1. РАЗВИТИЕ СИЛЫ**

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий. Сила развивается путем выполнения упражнений, требующих значительного напряжения мышц. Целесообразно применять парные упражнения, упражнения с отягощением.

Методы воспитания силы основаны на закономерностях, действующих при чередовании работы с отягощениями и отдыхом, а также на взаимоотношениях между интенсивностью и объемом нагрузки. Существуют три основных способа применения упражнений с отягощениями и сопротивлением амортизатора или эспандера:

- работа в течение длительного промежутка времени с малыми отягощениями или сопротивлениями;
- работа с малыми отягощениями или сопротивлением с предельной скоростью;
- работа с отягощениями или сопротивлением около предельного или предельного веса и сопротивления.

Наиболее действенным способом развития силы является работа с отягощением около предельного и предельного веса и сопротивления. Максимальные усилия можно развивать в течение короткого промежутка времени, так как организм студента не в состоянии выдержать максимального напряжения мышц из-за отсутствия в достаточном количестве кислорода, необходимого для превращения энергии. После

максимального усилия для восстановления работоспособности необходим «полный интервал» отдыха в течение 3 – 5 минут.

В круговую тренировку следует включать метод развития силы с малыми отягощениями, т.к. в этом случае легко осуществляется контроль за правильностью движений и дыхания, исключается избыточное закрепощение мышц и натуживание, что особенно важно при работе с девушками и слабо подготовленными новичками.

Для развития динамической силы на станциях круговой тренировки хорошо применять упражнения с небольшим отягощением в среднем темпе и большим количеством повторений. Комплекс упражнений необходимо составлять, чтобы попеременно нагружать все основные мышечные группы. На одном занятии не следует стремиться к выполнению возможно большего числа разнообразных упражнений на силу. Наиболее эффективными нужно считать упражнения, которые выполняются студентами не более 15-20 раз подряд на одной станции в течение 30 секунд работы. Если упражнение выполняется большее количество раз, то оно будет развивать силовую выносливость. Силовые упражнения более эффективны, если они применяются в начале или в середине занятия, организованного круговым методом. Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах между упражнениями должен быть использован активный и пассивный отдых: ходьба, на растягивающие и расслабляющие упражнения. Обычно частично или полностью комплекс круговой тренировки должен меняться раз в 2-5 недель.

Силовые упражнения наиболее эффективны, если их применять в начале или середине основной части занятий. В этом случае они выполняются на фоне оптимального состояния центральной нервной системы, благодаря чему лучше проходит образование и совершенствование нервно-координационных взаимодействий, которые обеспечивают рост мышечной силы.

Дыхание при выполнении силовых упражнений имеет большое значение и требует специального регулирования. Во

избежание нежелательных явлений при выполнении силовых упражнений следует соблюдать основные правила:

- допускать натуживание только при кратковременных максимальных напряжениях;
- включать в станции круговой тренировки упражнения с предельными или близкими к ним напряжениями в малом объеме;
- не следует делать максимальный вдох перед выполнением силовых упражнений, так как это усугубляет нежелательные сдвиги в организме при задержке дыхания;
- желательно, чтобы студенты выполняли вдох и выдох в середине силового упражнения, несмотря на то, что это неудобно делать, так как затрудняется дыхание.

### **3.2. РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ**

Быстрота – это умение производить определенную работу в кратчайшее время без наступления утомления.

В процессе воспитания быстроты движений необходимо всесторонне повышать функциональные возможности организма. Максимальная скорость, которую может проявить студент при выполнении какого-либо движения, зависит не только от развития у него быстроты, но и от ряда других факторов - уровня динамической силы, гибкости, владения техникой и т.д.

Быстрота, если она выражается в максимальной частоте движений, зависит от скорости перехода двигательных нервных центров, от состояния возбуждения к состоянию торможения и обратно, т.е. от подвижности нервных процессов.

Занятия различными специальными физическими упражнениями улучшают быстроту простой реакции. Воспитание качества быстроты на станциях круговой тренировки заключается в развитии способностей у студентов к выполнению скоростных движений и быстрых двигательных реакций.

При воспитании сложной двигательной реакции на станциях круговой тренировки постепенно увеличивают число возможных изменений игровой обстановки.

Основным методом развития быстроты являются многократные движения с предельной скоростью. Длительность таких упражнений определяется временем, в течение которого может быть сохранен максимальный темп. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений.

Чтобы увеличить скорость движений, необходимо развивать как мышечную силу, так и быстроту движений. Последнее достигается включением в круговую тренировку упражнений с малыми отягощениями, чтобы студенты на занятиях сознательно развивали и увеличивали свою силу.

В циклических видах спорта: легкой атлетике, плавании, гребле и других быстрота проявляется в основном в частоте движений. Чтобы поддерживать высокий темп движения, необходимо быстро сокращать и расслаблять мышцы. Все это достигается путем регулярного использования в круговой тренировке упражнений, выполняемых с возможно большей частотой, но без излишнего напряжения.

Таким образом, основным средством воспитания быстроты в циклических движениях являются повторные упражнения в максимально быстром или высоком темпе, а также упражнения типа ускорений, выполняемые на различных станциях и повторяющиеся через 1 – 3 станции. В ряде случаев (при возникновении скоростного барьера) целесообразно прекращать на некоторое время упражнения, связанные с развитием скоростных качеств, и переключаться на другие виды упражнений, с помощью которых можно повысить уровень развития этих качеств.

Помимо непосредственной работы над быстротой, следует широко использовать и специальные упражнения, направленные на совершенствование тех способностей и умений, от которых зависит скорость выполнения в целом. Для этого на станциях применяются упражнения скоростно-силового характера на растягивание, расслабление, а также упражнения, связанные по своей структуре со скоростью.

### **3.3. РАЗВИТИЕ ЛОВКОСТИ**

Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Это качество развивается путем выполнения сложных по координации гимнастических упражнений и акробатических прыжков. Координационные трудности, с которыми должен справиться занимающийся, постепенно повышаются. Эти трудности слагаются из требований, предъявляемых к точности движений, к их взаимной согласованности и внезапности изменения обстановки.

Воспитание ловкости является общим для всех профессий требованием, а специфика ее предполагает специальный подбор средств, вытекающих из особенностей характера будущей деятельности студентов.

Программированное развитие ловкости на станциях круговой тренировки основывается на обогащении занимающихся новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Чем больше у студентов запас двигательных навыков и умений, тем богаче его двигательный опыт и тем шире база для приобретения новых форм двигательной деятельности.

Воспитание ловкости на станциях круговой тренировки связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь, двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора и, следовательно, на развитие ловкости могут оказать упражнения, содержащие элементы новизны и представляющие для студентов определенную координационную трудность.

Различают три основных этапа в воспитании ловкости:

- первый характеризуется совершенствованием пространственной точности и координации движений (при этом не имеет значения скорость, с которой выполняются упражнения);

- второй этап характеризуется совершенствованием такой пространственной точности и координации движений,

которые могут осуществляться в сжатые отрезки времени, экономично и точно;

- третий этап является усложнением второго и связан с совершенствованием способностей, выполнять точные движения в неожиданно изменяющихся условиях.

Упражнения на станциях должны подбираться по основным направлениям развития ловкости:

- ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы (быстро сесть, лечь, встать);

- ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки (преодоление полосы препятствий, различные лазания и др.);

- ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением (упражнения в перетягивании, сопротивлении, упражнения типа единоборства и т.п.);

- ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов (упражнения с бросками и ловлей различных предметов);

- ловкость, проявляемая в упражнениях, требующих согласованных усилий нескольких участников;

- ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия (обводка предметов и партнера, перехват передачи с отскоком от стены и т. п.).

Упражнения на развитие ловкости необходимо включать во все занятия, проводимые по методу круговой тренировки.

Одной из сторон проявления ловкости является способность сохранять устойчивое положение тела в условиях разнообразных движений по ограниченным площадям опоры, так называемое динамическое и статическое равновесие поз. Воспитание равновесия на занятиях круговой тренировки осуществляют двумя основными способами.

Первый из них основывается на использовании упражнений, которые включают движения и позы с затрудненными условиями сохранения равновесия. К таким упражнениям относятся различные виды равновесия на двух и одной ногах с продвижением вперед или назад шагом, бегом, прыжками, различные лазания, передвижения и позы на



уменьшенной опоре, упражнения на устойчивость приземления после различных прыжков, балансирование различных предметов и др.

Второй преследует цель совершенствования функций вестибулярного аппарата. В этом отношении полезны все упражнения, входящие в комплекс круговой тренировки, связанные с вращением в различных плоскостях головы, конечностей, туловища. К ним относятся кувырки, перевороты, пируэты или комбинированные упражнения, сочетающие набор перечисленных выше упражнений. Работа над воспитанием и совершенствованием ловкости должна осуществляться непрерывно на всех занятиях по физическому воспитанию.

На станциях круговой тренировки необходимо чередовать упражнения: в начале занятий по методу круговой тренировки необходимо включать бег, как фактор, способствующий разогреву мышечного аппарата и увеличивающий способность его к растягиванию. Среди общеразвивающих упражнений следует выполнять выпады, шпагаты, наклоны, вращения, махи с предельной амплитудой.

Упражнения могут быть пассивными и активными. Пассивные – это упражнения с помощью партнеров, отягощений и т.д. На станциях круговой тренировки упражнения на ловкость могут выполняться с различной скоростью: малой - для плохо подготовленных студентов и большой - для более подготовленных спортсменов.

### **3.4. РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ**

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Для преодоления утомления огромное значение имеет воспитание волевых качеств, умение заставлять себя продолжать работу с необходимой интенсивностью, несмотря на трудности.

Выносливость – способность совершать работу определенной интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней среды.

Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвуют все мышцы

двигательного аппарата, характеризует общую выносливость. Главный принцип воспитания общей выносливости на станциях круговой тренировки заключается в постепенном увеличении физических упражнений различной интенсивности с вовлечением в работу возможно большего количества мышечной массы. Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости.

Под специальной выносливостью следует понимать способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности. В зависимости от интенсивности работы время ее выполнения на станциях круговой тренировки будет разным. Чем выше интенсивность упражнений на станциях, тем короче будет время, в течение которого эту скорость можно сохранить.

Применительно к круговой тренировке среди прочих различают следующие основные виды специальной выносливости: динамического силового характера (силовая выносливость); статического силового характера (статическая выносливость); скоростного динамического характера (скоростная выносливость).

Силовая выносливость - это способность длительное время выполнять динамическую работу, требующую значительных нервно-мышечных усилий. Ее развитие осуществляется с помощью упражнений с отягощениями, с преодолением собственного веса и веса партнера, упражнений с различными сопротивлениями и т.д.

Эти упражнения применяются в круговой тренировке на основе принципа постепенности. При этом сначала прирост нагрузки идет по пути постепенного наращивания объема тренировочной работы за счет увеличения станций на силу, затем посредством повышения интенсивности упражнений за счет увеличения количества повторений на каждой станции. Перед студентами ставится задача, добиться как можно большего числа повторений на каждой станции. Рекомендации по физической нагрузке для определенного пола и возраста занимающихся даются дифференцированно для сильных, средних и слабых.

Статическая выносливость – это способность поддерживать мышечное напряжение при отсутствии движений. Ее развитие осуществляется с помощью упражнений в висах, упорах или удержания груза и т. п. Для развития выносливости к статическим усилиям полезно использовать упражнения изометрического характера. Величина напряжения в этих упражнениях не должна быть максимальной, а продолжительность должна быть кратковременной. К этим комплексам относятся упражнения на удержание и фиксацию тех или иных поз с дополнительным отягощением или без него, выполнение динамических упражнений во время удержания этих поз. Сюда относятся отдельные упражнения, направленные на укрепление плечевого пояса, мышц брюшного пресса, рук и кистей, которые полезно включать в комплексы утренней гимнастики.

Наиболее эффективным средством развития скоростной выносливости на станциях круговой тренировки является спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, а также различные прыжковые и метательные упражнения. На станциях круговой тренировки, надо параллельно уделять внимание повышению уровня быстроты движений и быстроты двигательной реакции.

Общая и специальная выносливость в упражнениях на станциях круговой тренировки развиваются в процессе регулярных занятий, проводимых не менее двух раз в неделю. Вначале путем постепенного увеличения времени тренировочной работы за счет большого количества упражнений, выполненных на станциях в комплексе, а затем путем увеличения ее интенсивности, повышения скорости.

Помимо воспитания общей выносливости с помощью циклических упражнений, существенным является воспитание специальной игровой выносливости за счет различных игровых упражнений. Такая разнообразно переменная и многократно повторяющаяся деятельность требует быстрого переключения физиологических функций с одного уровня на другой, а также большой пластичности и гибкости центральной нервной системы.

Совершенствование «игровой выносливости» достигается как путем увеличения количества станций круговой тренировки с игровой направленностью, так и повышением интенсивности упражнений или количества проходимых кругов при постепенном возрастании степени сложности выполнения заданий.

В упражнениях, заимствованных из видов спорта, связанных с единоборством, специальная выносливость развивается путем увеличения числа выполняемых упражнений на станциях круговой тренировки и за счет перехода к более сложным упражнениям, а также с помощью увеличения числа занятий в недельном цикле.

Специальная силовая выносливость воспитывается посредством выполнения силовых упражнений в среднем темпе с отягощением, вес которого примерно равен 50% от максимального. Рекомендуется также чередовать большие нагрузки с малыми. При использовании скоростно-силовых упражнений следует обычную величину отягощения повышать постепенно, после предварительной адаптации к предыдущим нагрузкам организма студентов.

Повышение специальной выносливости тесно связано совершенствованием спортивной техники. Из этого следует, что длительность выполнения какой-либо конкретной работы будет зависеть не только от общей выносливости, но и от степени совершенства спортивной техники. Чем она выше, тем меньше у студента лишних движений и напряжения, а, следовательно, и непроизводительного расхода энергии. Особенно большое значение высокая техника приобретает в воспитании выносливости на станциях круговой тренировки в парных упражнениях при единоборстве, в упражнениях с мячами и другими предметами или снарядами.

Под влиянием систематических занятий методом круговой тренировки выносливость увеличивается в несколько раз. Но чтобы достичь этого, студентам необходимо систематически и продолжительное время заниматься, постепенно увеличивая как саму нагрузку на станциях, так и прохождение количества кругов на протяжении всего учебного года.

Эффективным средством для развития скоростной выносливости является спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, прыжковые и метательные упражнения. Наряду с развитием физического качества параллельно воспитываются и морально-волевые качества: устойчивость в борьбе с ощущениями утомления. Если необходимо развивать качество игровой выносливости, то следует увеличивать станции с игровыми упражнениями.

### **3.5. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ**

Под гибкостью понимают свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Измерителем гибкости служит максимальная амплитуда движений.

Гибкость следует развивать лишь до такой степени, чтобы обеспечить беспрепятственное выполнение необходимых движений. При этом величина гибкости должна несколько превосходить ту максимальную амплитуду, с которой выполняются движения («запас гибкости»). Чрезмерное развитие гибкости принесет вред.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Она необходима при производственной деятельности и для различных рабочих специальностей, где нужна определенная, часто большая амплитуда, т.е. запас гибкости. С другой стороны, упражнения, развивающие гибкость, одновременно укрепляют суставы и связки, повышают эластичность мышц, их способность к растягиванию, что является весьма важным фактором предупреждения мышечных травм на производстве.

Гибкость у девушек, как правило, большая, чем у юношей. Хорошая гибкость позволяет более полноценно реализовать профессиональное мастерство, проявлять ловкость, повышать производительность труда. Различают общую и специальную гибкость.

Общая гибкость – подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные рабочие и спортивные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в суставах, участвующих в профессиональной деятельности или отдельном виде спорта.

Для воспитания гибкости применяются упражнения с увеличением амплитуды. Возможность выполнять движения с большой амплитудой зависит во многом от формы суставных поверхностей, гибкости позвоночного столба, растяжимости связок, сухожилий и мышц. Однако в строении суставов могут быть индивидуальные отличия, ограничивающие движения или, наоборот, позволяющие увеличить их амплитуду. Максимальная амплитуда, допускаемая устройством суставов, как правило, в определенной мере ограничена связками и мышцами. Чем эластичнее связки, тем это ограничение меньше. Путем систематических упражнений можно значительно увеличить эластичность связочного аппарата, а, следовательно, и подвижность в суставах. Гибкость в суставах позвоночного столба обычно вполне достаточна для выполнения большинства физических упражнений.

Если в создаваемой модели круговой тренировки подбирать упражнения только для развития силы, забывая при этом о необходимости поддерживать уровень растяжимости мышц и подвижности в суставах, то результат всегда будет невысок. Надо, чтобы на станциях круговой тренировки запрограммированные упражнения на силу применялись параллельно, чередовались с упражнениями на гибкость. Такой путь дает наилучший эффект и оправдан практикой.

Существенное значение в начале круговой тренировки для разогрева мышц имеет бег, так как температура мышцы – важнейший фактор, определяющий ее податливость растягиванию. Повышение температуры тела под влиянием внешнего тепла или в результате выполнения физической работы вызывает усиленное кровоснабжение мышц, делает волокна более эластичными, высокая общая подвижность в суставах приобретает в процессе выполнения многочисленных и разнохарактерных упражнений на станциях круговой тренировки. Среди общеразвивающих упражнений многие способствуют развитию подвижности в суставах. Это различные наклоны, вращения, махи и т. п., выполняемые с наиболее возможной амплитудой.

Специальная подвижность в суставах приобретает в процессе выполнения упражнений на станциях с преимущественным воздействием на растягивание или на гибкость.

Упражнения на гибкость могут быть активными и пассивными, т.е. выполняться самостоятельно, с помощью партнера или отягощения. Активные упражнения делятся на выполняемые без отягощений и с отягощениями (гантелями, набивным мячом, грифом от штанги и др.).

Упражнения на гибкость выполняются на станциях круговой тренировки с разной быстротой. Медленно – с мало подготовленными студентами и быстро – с хорошо подготовленными.

На станциях круговой тренировки отягощения используются, во-первых, для увеличения нагрузки, во-вторых, для увеличения амплитуды (посредством движения по инерции), в-третьих, для создания эффекта растягивания напряженной мышцы.

Упражнения с отягощением более результативны по сравнению с другими упражнениями. Отягощения для развития гибкости должны применяться осторожно, особенно когда упражнение выполняется быстро или в холодную погоду на спортивной площадке.

В процессе воспитания гибкости на станциях круговой тренировки применяются также пассивные упражнения, в которых движения осуществляются с помощью партнера.

Упражнения с воздействием «на растягивание» следует выполнять, постепенно увеличивая амплитуду. Особенно надо соблюдать осторожность при увеличении амплитуды в пассивных упражнениях и в упражнениях с отягощениями на открытом воздухе. Для достижения большой амплитуды движений в специальных упражнениях целесообразно использовать какую-либо предметную цель (коснуться носком маховой ноги планки и т. п.).

Воспитание гибкости на станциях круговой тренировки должно быть всегда запрограммировано во взаимосвязи с воспитанием силы.

Для воспитания гибкости используются упражнения с увеличенной амплитудой движения (упражнения на

растягивание). Они делятся на две группы - активные движения и пассивные. Особое внимание следует обращать на развитие подвижности в тазобедренных и плечевых суставах, а также в суставах кисти рук и голеностопных. Упражнения на гибкость: гимнастические упражнения без предмета; парные; с набивным мячом; с эспандером и амортизатором.

#### **4. ПЛАНИРОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

Физическое воспитание следует рассматривать как длительный процесс, который разделяется по годам обучения, где каждый год циклически повторяет программу, но на качественно более высоком уровне. В связи с этим особое место в нем занимает планирование общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки, осуществляемой по методу круговой тренировки.

Для циклического планирования круговой тренировки используются комплексы упражнений, направленные, в первую очередь, на общефизическую подготовку студентов с учетом программного материала, который изучается на занятиях физической культуры. Избранный комплекс применяется на 6 смежных занятиях, после чего производится его коррекция. Коррекция предусматривает замену одного, нескольких или всех упражнений комплекса, с тем, чтобы повысить его направленность на решение конкретных задач физической подготовки студентов. Материал по общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовке планируется на все занятия в течение учебного года отдельно.

По усмотрению преподавателя этот материал может быть объединен в комплексы круговой тренировки или пройден отдельно в любой из частей занятия. Целевая направленность комплексов круговой тренировки имеет то преимущество, что



позволяет решать три важные задачи общего, специального и профессионально-прикладного характера одновременно и взаимосвязано в относительно короткий промежуток времени, а главное с большой эффективностью.

На первом году обучения применение круговой тренировки можно начинать по упрощенному варианту, т.е. по типу круговой тренировки, где не ведется учет в карточках достижения и предлагается стандартная нагрузка с использованием различных вариантов упражнений для дифференцированного подхода к занимающимся.

Опыт практической работы показал, что круговую тренировку целесообразно планировать, используя на первом году обучения 30 – 40 %, на втором 50 – 65 %, на третьем году 50 – 70 % от общей суммы времени, запланированного по всем разделам программы физической подготовки студентов. Какой раздел программы проходить, используя метод круговой тренировки, целиком зависит от выбора преподавателя. При наличии определенных условий и соответствующей подготовки студентов круговую тренировку можно включать во все разделы учебной программы.

На первом году обучения круговую тренировку следует планировать, начиная с занятий гимнастики. По усмотрению преподавателя эти занятия распределяются по 6 уроков.

Во втором полугодии круговая тренировка может быть спланирована на последних 6 занятиях по спортивным играм, после того, как студенты освоят основные умения и навыки техники игры. Аналогичным образом круговая тренировка планируется на занятиях легкой атлетики. На втором году обучения круговую тренировку можно вводить с первых занятий легкой атлетики, после приема и анализа результатов контрольных испытаний в беге, прыжках, метании. Таким образом, на нее может быть отведено по 6 занятий легкой атлетики в каждом полугодии.

На занятиях лыжной подготовки в зависимости от погодных условий круговую тренировку планируют на 6 сдвоенных занятиях.

На третьем году обучения круговая тренировка может быть спланирована практически при прохождении всех разделов программы. На занятиях легкой атлетики на нее

отводится 6 - 8 занятий в первом или втором полугодии в зависимости от климатических условий и спланированного учебного процесса.

Контрольные нормативы (тесты) планируются и определяются преподавателем с учетом характерных особенностей изучаемых профессий.

Таковыми нормативами могут быть учебные нормативы, предлагаемые программой для оценки физической подготовленности студентов. На контрольных занятиях, как правило, планируется проведение зачетов по одному, максимум двум видам физических упражнений.

## **5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Известно, что содержательная сторона учебно-тренировочного занятия со студентами определяется программой по физическому воспитанию, в которой четко определены цели, задачи, учебные темы, требования и нормативы. Педагогическое же построение занятия определяет физиологическая закономерность, связанная с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы. Эта закономерность обуславливает выделение в структуре занятия трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной и заключительной. Так, включение круговой тренировки в подготовительную часть занятия связано с предстоящей еще более интенсивной работой в основной его части, требующей большого напряжения, усилия в освоении определенных умений и навыков различных движений. Роль такого комплекса заключается в подготовке организма студентов к предстоящей работе и носит характер подводящих упражнений к основной части урока.

Применение круговой тренировки в основной части занятия связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большом объеме и оптимальных условиях нагрузки.

Комплексы, входящие в основную часть занятия, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связаны с профессионально-прикладной и специальной подготовкой, в них достаточно-силовых и скоростно-силовых упражнений.

В заключительной части занятия комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на занятии недостаточна. Цель таких комплексов - совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала основной части.

При планировании и проведении учебного занятия физической культуры преподаватель или тренер должен учитывать определенные педагогические принципы и соблюдать некоторые основные требования. Занятия по системе круговой тренировки могут весьма эффективно способствовать развитию основных физических качеств, а также давать хорошие результаты в воспитании упражняющихся. Основные положения, выраженные в форме безусловных, категорических требований, помогают избегать ошибок в организации, методическом оформлении и проведении занятий, а также в оценке достижений при круговой тренировке.

Таким образом, к студентам предъявляют следующие требования по проведению круговой тренировки:

1. «Упражняйся так, чтобы занятия способствовали укреплению твоего здоровья!»
2. «Упражняйся всесторонне!»
3. «Выбирай такие упражнения и способы их выполнения, которые для тебя пригодны!»
4. «Упражняйся регулярно и целеустремленно!»
5. «Повторяй свой тренировочный комплекс в течение длительного срока!»
6. «Систематически повышай нагрузку!»
7. «Повышай нагрузку постепенно, в то же время, преодолевая самого себя!»
8. «Тренируйся настолько регулярно, чтобы сила, быстрота и выносливость при вынужденных перерывах еще долго оставалось устойчивой!»

9. «Упражняйся в соответствии с твоим возрастом, тренированностью и состоянием здоровья!».

## **6. ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Организация круговой тренировки на практических занятиях возможна при наличии определенных условий, связанных с местом ее проведения, наличием инвентаря, необходимостью подготовки и ознакомлением студентов с новой организационной формой.

В условиях занятия по физической культуре круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу студентов упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной и заключительной части занятия. Ее построение будет также зависеть от контингента студентов, года обучения, физической подготовленности и уровня технического мастерства каждой группы.

Существуют общие принципы круговой тренировки в спортивном зале. Для начала необходимо составить комплекс из 8-10 несложных упражнений на различные группы мышц. Упражнения должны выполняться из разных исходных положений в различном темпе. Серийные повторы определенного цикла упражнений повысят общую работоспособность, улучшат гибкость мышц и разовьют двигательные качества.

В ходе круговой тренировки студентам нужно соблюдать несколько простых правил:

1. Обязательно разминайтесь перед тренировкой, особенно если в беговом спорте вы новичок или имелся значительный перерыв с момента последнего выхода на пробежку.

2. Старайтесь выполнить упражнения в круге максимально быстро.

3. Увеличивайте количество упражнений в круге.

4. Постарайтесь совместить 1 и 2 пункты и постепенно работать на максимальной скорости и с максимальной для вас нагрузкой.

5. Бегайте между тренажерами (или снарядами), постепенно увеличивая расстояние, пробегаемое таким способом. Это благотворно скажется на деятельности сердечно-сосудистой системы.

6. Отдых между подходами устанавливайте в зависимости от самочувствия и физической формы. Отводите на отдых 15 секунд, а интервалы между подходами должны составлять около 30 секунд на 40-60% максимума силы.

При разработке комплексов физической подготовки, выполняемых методом круговой тренировки, педагогу 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 институте.

3. Ознакомить студентов с методикой организации и проведения круговой тренировки

4. Комплекс круговой тренировки должен вписываться в основную часть занятия и, в зависимости от его задач, связанных с обучением, занимать в ней соответствующее место.

Круговая тренировка входит в учебный процесс как эффективная форма организации физической подготовки. Используя ее, многие преподаватели физической культуры добиваются большей степени физического воздействия на занимающихся, что связано со значительным расходом сил, утомлением студентов. Однако не на каждом занятии эта цель является основной. Так как обучение новым упражнениям должно проходить в оптимальных условиях, когда организм студентов 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 студентов. 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 занятия, 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 студентов.

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, т. е., как гласит известная пословица, в одном месте будет густо, а в другом пусто. А это неприемлемо для круговой тренировки.

7. Создать стационарные плакаты, запрограммировав их текстовую и графическую информацию, определить способ ее размещения и хранения. Обычно в институте стационарное задание записывают на плотной бумаге или картоне, затем плакат обтягивают целлофаном. В верхней части плаката пишут слово «станция» и ее порядковый номер.

## 7. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА

### 7.1. КОМПЛЕКСЫ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК И УПРАЖНЕНИЙ ПО СПОРТИВНЫМ ИГРАМ



*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.*

*Учитывая, то, что методическую основу круговой тренировки составляет многократное выполнение движений, действий в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка ее изменения и чередования с отдыхом.*

*Круговую тренировку необходимо использовать в соревновательном периоде, даже непосредственно перед игрой. Такое применение дает скачок в физической подготовке перед игрой. Что необходимо, вследствие спада в физической подготовке из-за длительности соревно-вательного периода. Подбирая и составляя комплекс физических упражнений для круговой тренировки, следует учитывать функциональные возможности организма. Методическая последовательность прохождения материала на станциях предполагает выполнение основ-ных дидактических правил: от простого (комплекса, из сравнительно несложных станций) к более сложному (комплекс со станциями повышенной трудности).*

*При проведении занятий методами круговой тренировки необходимо использовать большой круг различных спортивных снарядов, способствующих развитию как различных физических качеств (силы, ловкости, гибкости, выносливости), так и совершенствованию двигательных навыков. Комплекс упражнений необходимо составлять таким образом, чтобы попеременно нагружать все главные мышечные группы. При этом некоторые из упражнений должны носить характер общего воздействия, другие – целевого, направленного какой-либо группы мышц, а третьи – специальный, связанный с определенным программным материалом. Круговая тренировка на занятиях физической культуры хорошо увязывается с программным материалом по спортивным играм, способствуя в кратчайшие сроки успешно развивать общую и специальную физическую подготовку студентов.*

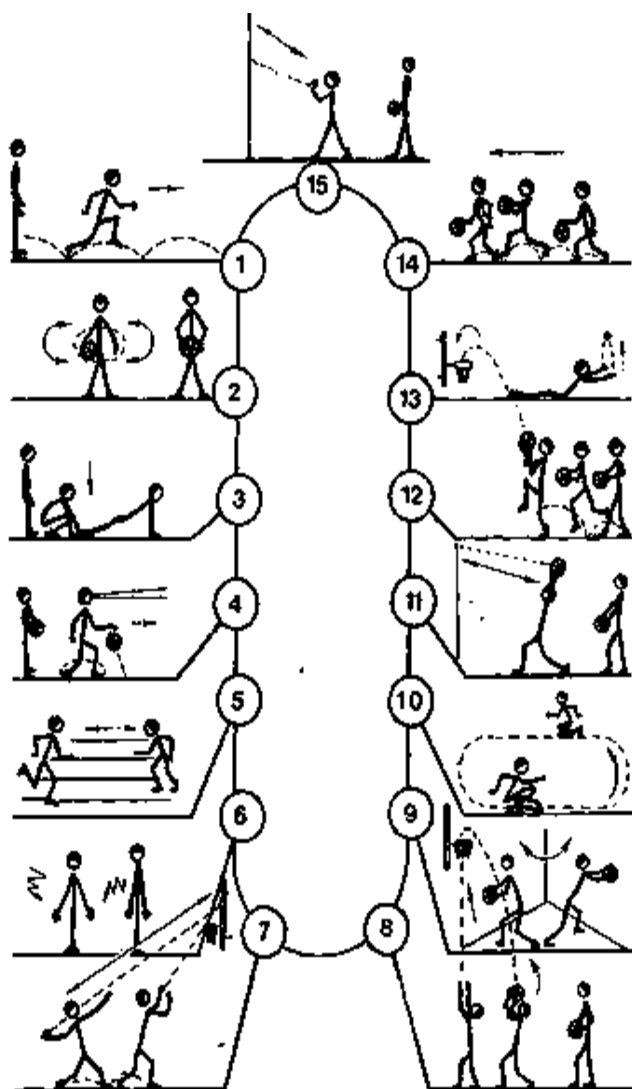
#### **Комплекс 1**

1. Из высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка.



- 2.Верхняя передача мяча в парах двумя руками из-за головы.
- 3.Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы.
- 4.Нижняя передача футбольного мяча в паре между партнерами.
5. Стоя лицом друг к другу (взявшись руками вверху) вращение в правую и левую стороны.
6. Передача в парах пасом головы.
- 7.Сидя в упоре сзади, игра с футбольным мячом ногами между партнерами.
8. Стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивание партнера за линию.
9. В прыжке с разбега доставание рукой баскетбольного щита.
- 10.Бег прыжками по кочкам на отрезках прямой с повторением задания.
- 11.Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго), поочередные наклоны туловища первого, сгибание и разгибание ног второго партнера.

## **Комплекс 2**



1.Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 или 20 м.

2.Узкая стойка ноги врозь, передача баскет-большого мяча вокруг себя.

3.Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в основную стойку.

4.Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.

5.Из положения высоко-го старта, челночный бег с ускорением на отрезках 20 м с повторением 4 – 6 раз.

6.Сжимание и разжимание кистевого эспандера одновременно обеими руками.

7.Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 – 10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения.

8.Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.

9.Вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стены справа и слева.

10.Передвижение в полном приседе вперед или по кругу.

11.Верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками с ударом о стену.

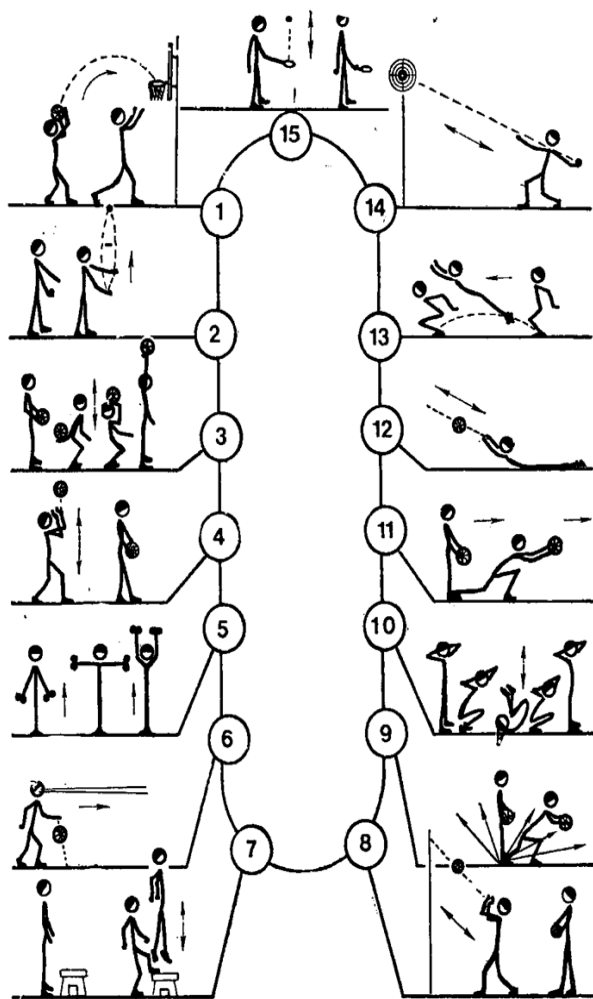
12.Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.

13.Лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, поочередное подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).

14. Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя двумя прыжковыми шагами с мячом в руках.

15. Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку.

### Комплекс 3



1. Броски баскетбольного мяча одной рукой от плеча по кольцу в пределах штрафной площадки.

2. Подбрасывание и ловля малого мяча по замкнутому кругу в одну и другую стороны.

3. Перенос мяча поочередно правой и левой рукой, поднимая и опуская его.

4. Верхняя передача волейбольного мяча над собой на высоту 1-2 м, стоя на месте.

5. Стоя на месте, поднимать и опускать прямые руки с гантелями, вверх через стороны.

6. Медленное ведение баскетбольного мяча без зрительного контроля по прямой.

7. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.

8. Верхняя передача волейбольного мяча с отскоком от стенки на высоте 3 м.

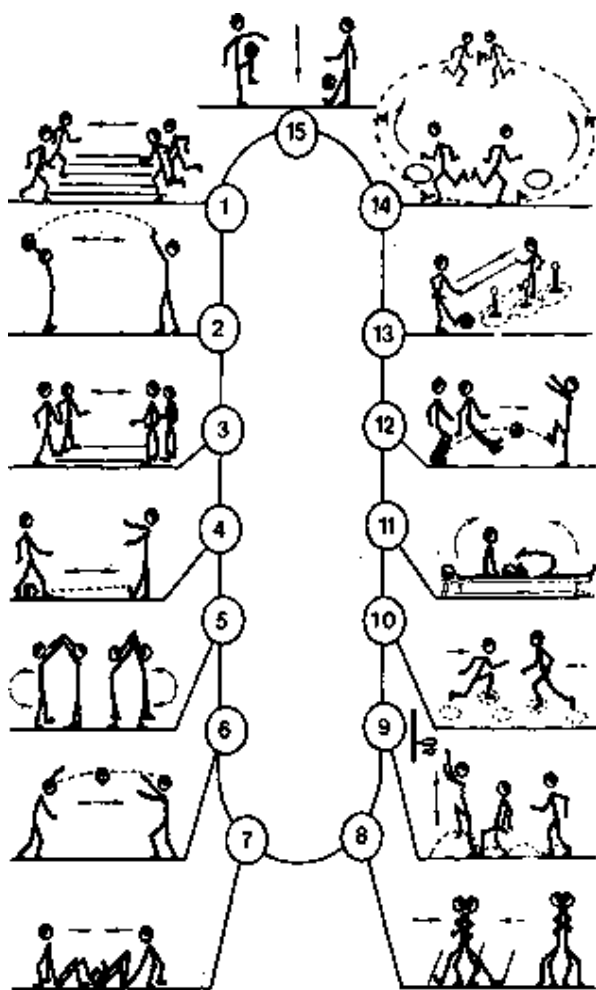
9. Вышагивание с мячом в различных направлениях, имитируя передачу.

10. Стоя, руки за головой, ложиться перекатом на спину и вставать качем вперед, ноги скрестно.
11. Ходьба выпадами вперед с набивным мячом в руках.
12. Лежа на животе, броски и ловля мяча с отскоком от стенки.
13. Из полуприседа (руки сзади) прыжок с места в длину.
14. Броски теннисного мяча в баскетбольный щит или мишень на дальность отскока и ловля его.
15. Стоя на месте, подбрасывание теннисной ракеткой мяча.

#### **Комплекс 4**

1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.
2. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 10м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча.
3. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.
4. Из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор, лежа с последующим возвращением в исходное положение.
5. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2 или 3 м.
6. Лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование).
7. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.
8. Стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.
9. Стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны.
10. Из упора о стенку бег на месте с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе.
11. Стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх – назад за счет поочередного выпада вперед.

#### **Комплекс 5**



1. Из высокого старта челночный бег с ускорением до середины отрезка.

2. Верхняя передача мяча в парах двумя руками из-за головы.

3. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы.

4. Нижняя передача футбольного мяча в паре между партнерами.

5. Стоя лицом друг к другу (взявшись руками вверху) вращение в правую и левую стороны.

6. Передача в парах пасом головы.

7. Сидя в упоре сзади, игра с футбольным мячом ногами между партнерами.

8. Стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивание партнера за линию.

9. В прыжке с разбега доставание рукой баскетбольного щита.

10. Бег прыжками по кочкам на отрезках прямой с повторением задания.

11. Партнеры лежат на спине (первый держит за ноги второго), поочередные наклоны туловища первого, сгибание и разгибание ног второго партнера.

12. Удерживать футбольный мяч между ног, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.

13. Ведение футбольного мяча с обводкой 3 или 4 стоек и пасом партнеру.

14. Бег партнеров два раза по 50-метровому кругу в противоположных направлениях на опережение.

15. Жонглирование футбольным мячом при помощи стопы, бедра между партнерами.

## Комплекс 6

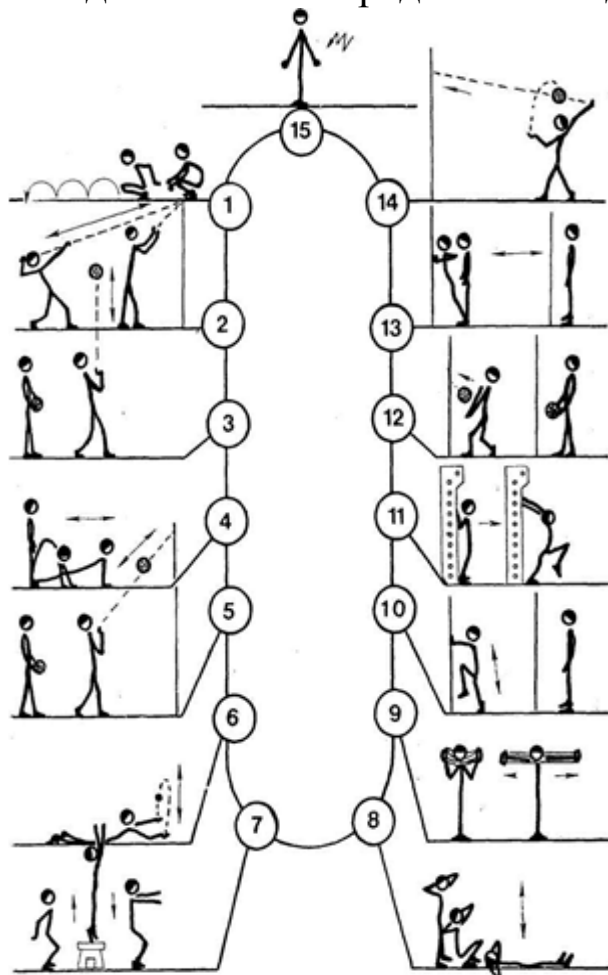
1. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10–15 м.
2. Стоя, ноги на ширине плеч, передача баскетбольного мяча вокруг себя.
3. Переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в и.п.
4. Ведение мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем мяча и без него.
5. С высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 15–20 м с повторением 4–6 раз.
6. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.
7. Ведение двух мячей одновременно и правой и левой рукой.
8. Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом вперед или по кругу.
9. Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух шагов.
10. Передача двумя руками от груди в стенку.

### Комплекс 7

1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.
2. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча.
3. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.
4. Из основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор, лежа с последующим возвращением в исходное положение.
5. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на высоте 2 или 3 м.
6. Лежа на животе, поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование).
7. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.
8. Стоя руки за головой, переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.
9. Стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны.

10. Из упора о стенку бег на месте с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе.

11. Стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук вверх – назад за счет поочередного выпада вперед.



12. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками с помощью стенки на уровне головы.

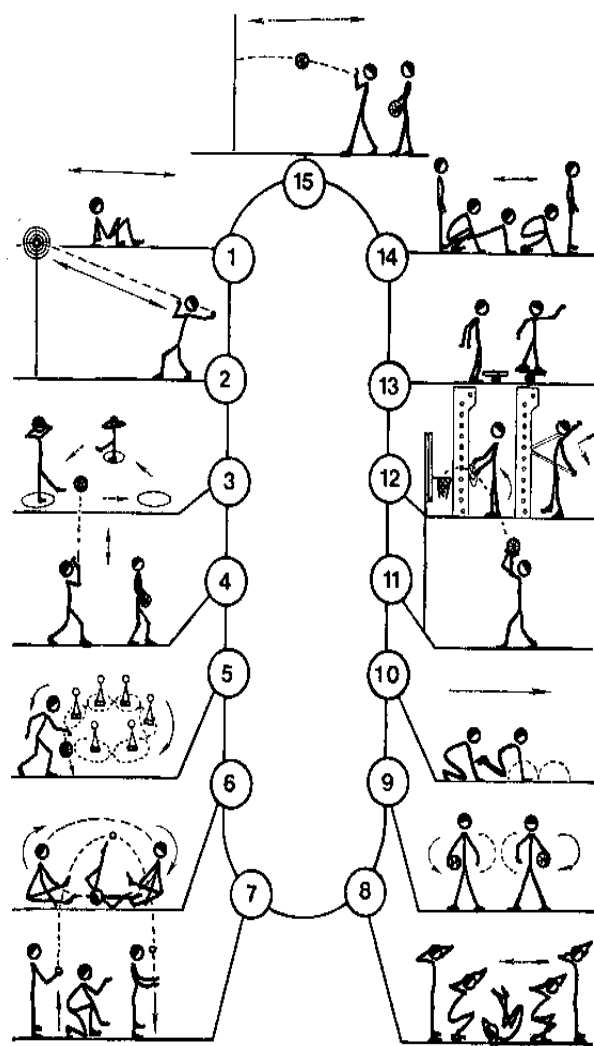
13. Стоя в 1м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.

14. Подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения.

15. Стоя руки внизу в стороны, сжатие и разжатие кистевого эспандера.

### Комплекс 8

1. Ходьба вперед и назад в упоре сзади.
2. Стоя «бокком к цели», бросок в мишень малого мяча.
3. Ходьба с закрытыми глазами по треугольнику со зрительным контролем в углах.
4. Верхняя передача волейбольного мяча над собой на месте.
5. Ведение баскетбольного мяча по кругу с обводкой препятствий,
6. Из седа ноги врозь с захватом бедер, круговой перекат на 180° через правый(левый) бок.



7. Стоя на месте, подбрасывание и ловля малого мяча с одновременным касанием одной рукой пола.

8. Стоя руки за головой, лечь перекатом на спину и встать качом вперед, ноги скрестно.

9. Вращение мяча вокруг туловища с чередованием направления в правую и левую стороны.

10. Из упора присев прыжки с продвижением вперед в низком приседе с опорой на руки.

11. Броски баскетбольного мяча по кольцу в пределах штрафной площадки.

12. Стоя лицом к гимнастической стенке, растягивание эластичного бинта назад, в стороны.

13. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.

14. Переход из основной стойки через упор присев в упор лежа и наоборот.

15. Стоя лицом к стенке, броски и ловля отскочившего от стенки баскетбол.

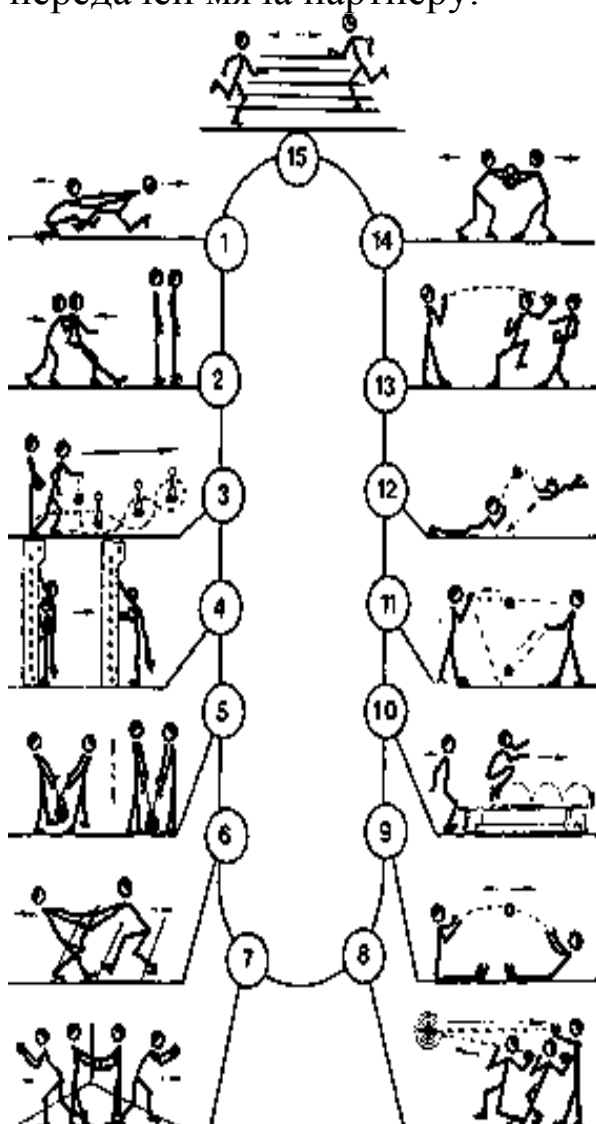
### Комплекс 9

1. Из положения «сед барьериста» (лицом друг к другу, взявшись за руки) поочередное перетягивание партнера на свою сторону.

2. Подталкивание упирающегося и сопротивляющегося партнера в спину (поочередно меняясь местами).



3. Ведение гандбольного мяча с обводкой препятствий и возвращением на исходные позиции с последующей передачей мяча партнеру.



4. Отведение партнера, висящего на гимнастической стенке, с прогибанием в плечевых суставах и спине.

5. Партнеры стоят лицом друг к другу и на согнутых руках наматывают и разматывают ворот с грузом.

6. Перетягивание гимнастической палки с партнером на свою сторону до намеченных границ.

7. Передача набивного мяча между партнерами с вышагиванием в различных направлениях и касанием стенки.

8. Броски в цель с расстояния 3 м скрестным шагом и с последующей ловлей отскочившего мяча другим партнером.

9. Двумя руками от груди передача гандбольного мяча из положения лежа на спине друг к другу ногами на расстоянии 3 м.

10. Прыжки через гимнастическую скамейку змейкой с последующим повторением задания.

11. Перебрасывание между партнерами одновременно двумя гандбольными мячами на расстоянии 3 м.

12. Передача гандбольного мяча из положения лежа на животе друг к другу лицом на расстоянии 2 м.

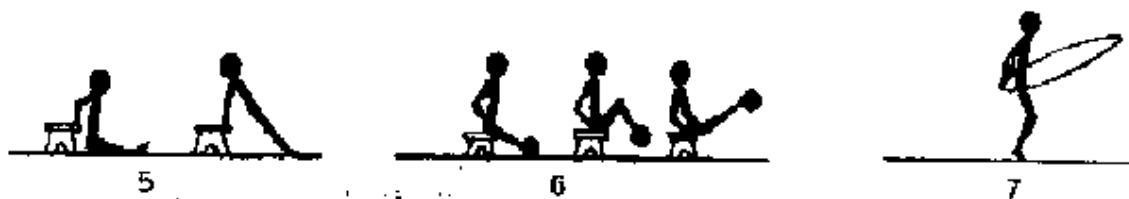
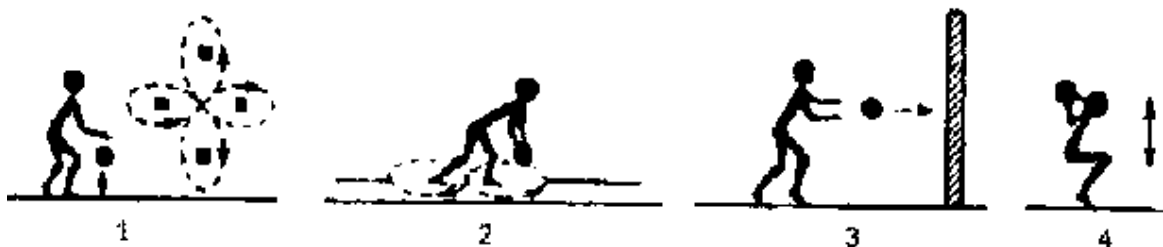
13. Передача мяча между партнерами в три шага в прыжке на расстоянии 5 м.

14. Силовое единоборство между партнерами с захватом и вырыванием мяча.

## 15. Челночный бег на 15-метровом отрезке с ускорением.

### Комплекс 10

1. Ведение мяча правой и левой рукой вокруг крестообразно стоящих кубиков.
2. Стоя ноги врозь. Передача мяча по восьмёркам между ног.
3. Стоя лицом к стене. Броски мяча двумя руками от груди в стену.



4. Для мышц ног. И.п. - стоя, набивной мяч весом 2 кг за головой. Приседания.
5. Для мышц рук. И.п. - сед спиной к гимнастической скамейке, руки согнуты, хват за ближний край скамейки. Разгибание и сгибание рук. Руки выпрямлять полностью.
6. Для мышц живота. И.п. - сед продольно на гимнастической скамейке, руками удерживаться за ближний край скамейки, мяч зажат ступнями. Сгибание и разгибание ног. При разгибании ног пола не касаться.
7. Прыжки со скакалкой.

### Комплекс 11

1. Прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.
2. Верхняя передача мяча в стену на высоту 2,5 - 3 метра.
3. В низком приседе прыжки с продвижением вперёд.

4. Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стену с последующим отталкиванием и возвращением в и.п.
5. Стоя спиной к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч, прогибание в грудном отделе позвоночника с отведением рук вверх-назад за счёт поочерёдного выпада вперёд.
6. Подбрасывание волейбольного мяча одной рукой над головой, затем верхняя подача в стену другой с последующей ловлей мяча и повторением упражнения.
7. Стоя, руки за головой, сед, перекат назад на спину с последующим возвращением в и.п.
8. Нижняя передача волейбольного мяча в стену.
9. Из о.с., не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, упор стоя, перевод в упор лёжа с последующим возвращением в и.п.
10. Верхняя передача волейбольного мяча над головой стоя на месте и во время передвижения по площадке.

## **Комплекс 12**

1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперёд.
2. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте
3. Из о.с., не отрывая ног от пола и не сгибая коленей, через упор согнувшись переходить в упор лёжа с последующим возвращением в и. п.
4. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками в стенку на высоте 2 -3 метра.
5. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.
6. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками от стенки на уровне головы.
7. Стоя в 1 м от стены, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в и.п.
8. Партнёры лежат на спине (первый держит за ноги второго). Одновременные наклоны и выпрямление туловища первым партнёром, сгибание и разгибание ног вторым.
9. Прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку.

### **Комплекс 13**

- 1.Переход через упор присев в упор лёжа с последующим возвращением в и.п.
- 2.Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.
- 3.С высокого старта челночный бег с ведением мяча.
- 4.Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.
- 5.Бросок мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.
- 6.Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку и ловля после отскока.
- 7.Прыжки через гимнастическую скамейку «змейкой» с последующим повторением задания.
- 8.Стоя на месте, вращать гимнастический обруч на поясе.
- 9.Прыжки на месте через скакалку, вращая её вперёд.

## 7.2. КОМПЛЕКСЫ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК И УПРАЖНЕНИЙ ПО ГИМНАСТИКЕ



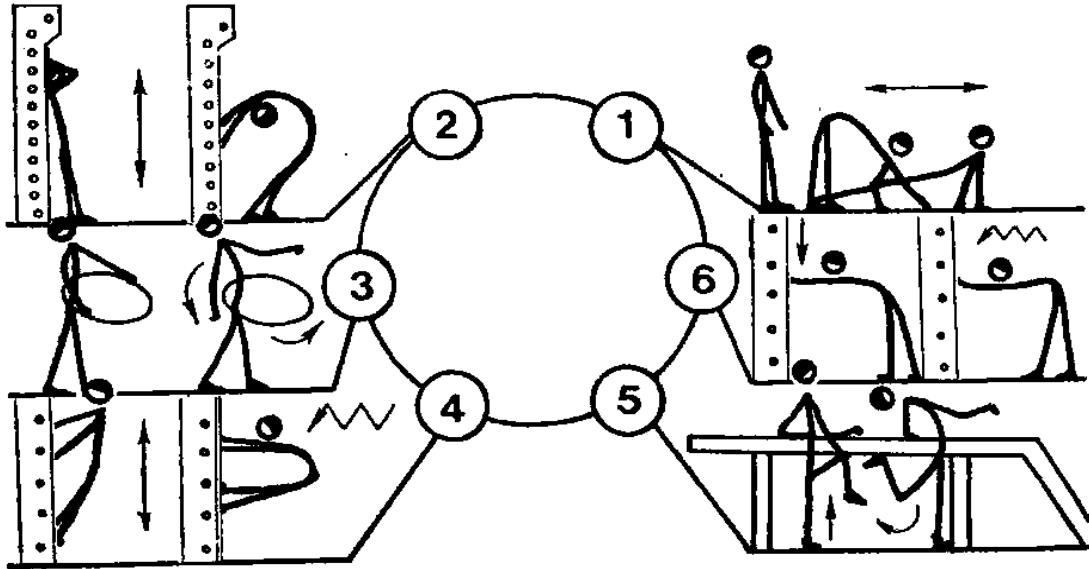
*Особенностью гимнастической программы является то, что в ней большинство упражнений чередуется в динамических и статических упорах и висах, требующих координированных силовых и волевых проявлений.*

*Это важно учитывать при подборе упражнений для специализированного комплекса по гимнастике. Именно на уроках гимнастики наиболее остро осуществляется взаимосвязь между физическими качествами и навыками. На уроках гимнастики, где много времени уходит на обучение новым элементам и комбинациям, «круговая тренировка» является той необходимой формой, которая позволяет эффективно сочетать два процесса – воспитание физических качеств и обучение навыкам и умениям в сжатый промежуток времени.*

*В комплексы круговой тренировки по программному материалу гимнастики подбираются упражнения, направленные на преимущественное развитие мышц плечевого пояса, рук, живота и спины, увеличение подвижности суставов, укрепление всей мускулатуры, а также тренировку вестибулярного аппарата.*

### Комплекс 1

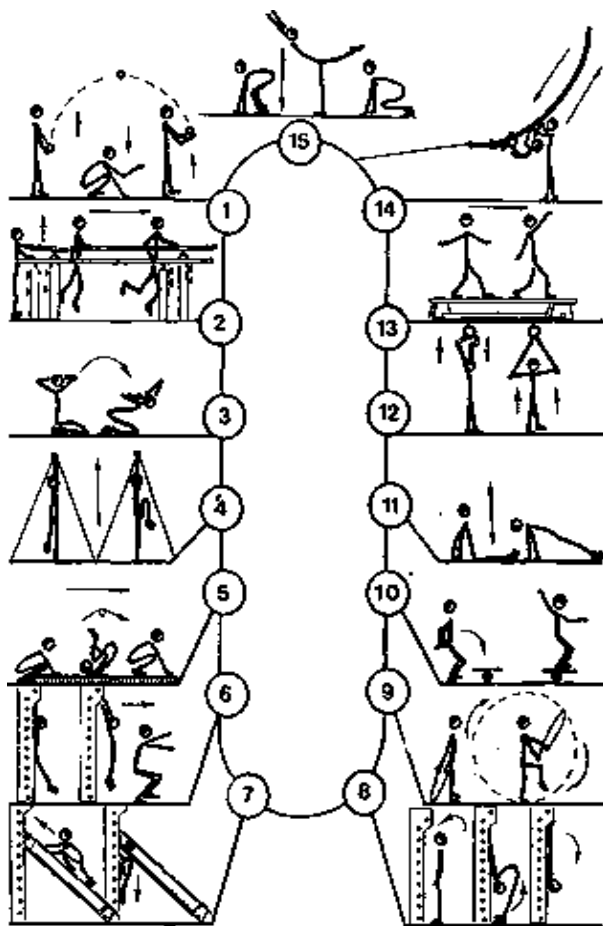
1. Стоя, ноги на ширине плеч, опираясь руками о пол переходить в упор лежа и наоборот, не сгибая ног в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переход в положение «мост», опираясь руками о рейки стенки.



3. Стоя, ноги на ширине плеч, выполнять колебательные движения, вращая обруч на пояснице.
4. Стоя на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переход в упор согнувшись.
5. Стоя, поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой о бум, выполнять хлесткие махи ногой назад.
6. Стоя согнувшись, ноги врозь с опорой рук о горизонтальную опору, выполнять пружинистые наклоны туловища.

## Комплекс 2

1. Узкая стойка ноги врозь, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием и касанием поочередно правой (левой) рукой пола.
2. Из упора на параллельных брусьях передвижение вперед на руках с последующим повторением задания.
3. Стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с поворотом туловища вправо и влево.
4. Из вися на высокой перекладине прогнувшись, сгибание и разгибание ног в группировку.
5. Из упора присев, кувырок вперед и назад в группировке.



6. Из виса прогнувшись на гимнастической стенке, соскок.

7. Лазанье по гимнастической скамейке и стенке.

8. Стоя к гимнастической стенке, наклоны вперед с захватом рук сзади за рейку переход в вис прогнувшись.

9. Прыжки через скакалку с вращением скакалки вперед.

10. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.

11. Из седа руки сзади, сед прогнувшись с отведением головы назад, затем и.п.

12. Стойка, руки вверх, выполняется захват эластичного бинта, переброшенного через кольца, затем разведение прямых рук в стороны силой.

13. Передвижение по узкой части гимнастической скамейки на носках руки в стороны.

14. Лазанье по наклонному канату при помощи рук и ног.

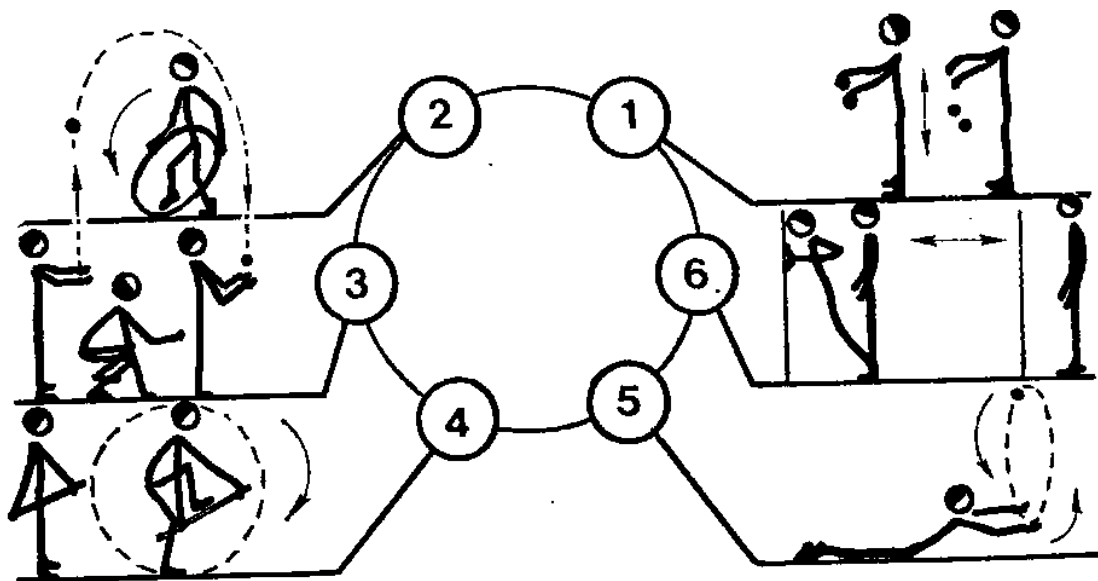
15. Из упора присев переход в горизонтальное равновесие (ласточка) поочередно на правой (левой) ноге.

### Комплекс 3

1. Одновременный выпуск и ловля двух теннисных мячей хватом сверху.

2. Из основной стойки прыжки через вращающийся вперед обруч.

3. Из основной стойки подбрасывание и ловля мяча с одновременным касанием пола во время полета мяча.



4.Из основной стойки поочередное перешагивание гимнастической палки с последующим перехватом рук и вращением палки назад-вверх.

5.Лежа на животе подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).

6.Стоя в 1 м от стенки, переход в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.

#### Комплекс 4

1.Ходьба в низком приседе с дополнительным грузом в руках по кругу.

2.Лазанье по вертикальной и наклонной лестнице при помощи рук и ног.

3. Перелазание с опорой рук и ног через горизонтальную часть бума.

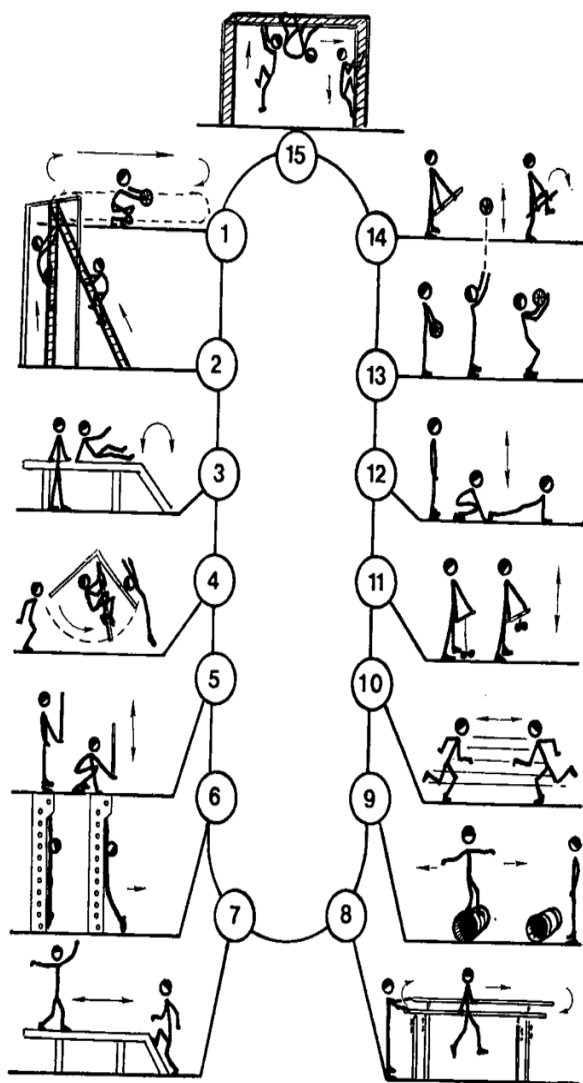
4.Раскачивание на канате в висе в группировке с преодолением при помощи маятника опилочной ямы под канатами или шестом.

5.Вставать и приседать, касаясь пола свободной рукой, балансируя палкой на ладони другой руки.

6.В висе лицом к гимнастической стенке прогибаться с отведением ног назад.

7.Ходьба по бревну вперед и назад с сохранени-





ем равновесия.

8. Передвижение в упоре на руках на параллельных брусьях.

9. Передвижение вперед и назад на бочке с сохранением равновесия.

10. Челночный бег на отрезках прямой с ускорением к середине дистанции.

11. Стоя ноги врозь, блок с грузом внизу, наматывать и разматывать шнур с грузом на блок.

12. Переход из основной стойки в упор лежа через упор присев и наоборот.

13. Нижняя передача волейбольного мяча стоя на месте.

14. Перешагивание через горизонтальную гимнастическую палку вперед с выкрутом ее назад.

15. Комбинированное лазанье по вертикальной и горизонтальной лестнице при помощи рук и ног.

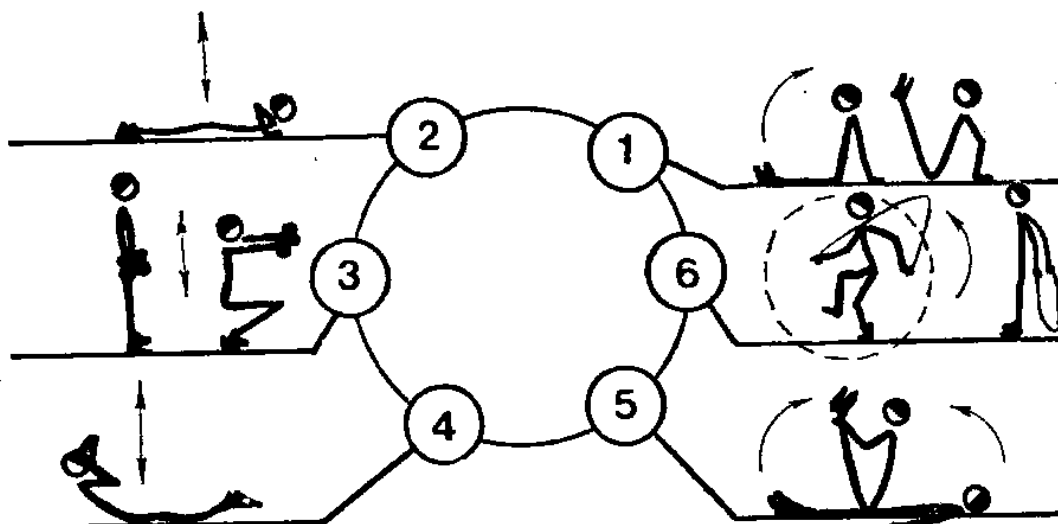
## Комплекс 5

1. Из седа руки сзади поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.

2. Из упора лежа на полу отжимание от пола, сгибая и разгибая руки.

3. Из основной стойки присесть с выносом рук с гантелями вперед и вставить на носки, отведя руки назад.

4. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину.



5. Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

6. Из основной стойки прыжки через скакалку с вращением вперед.

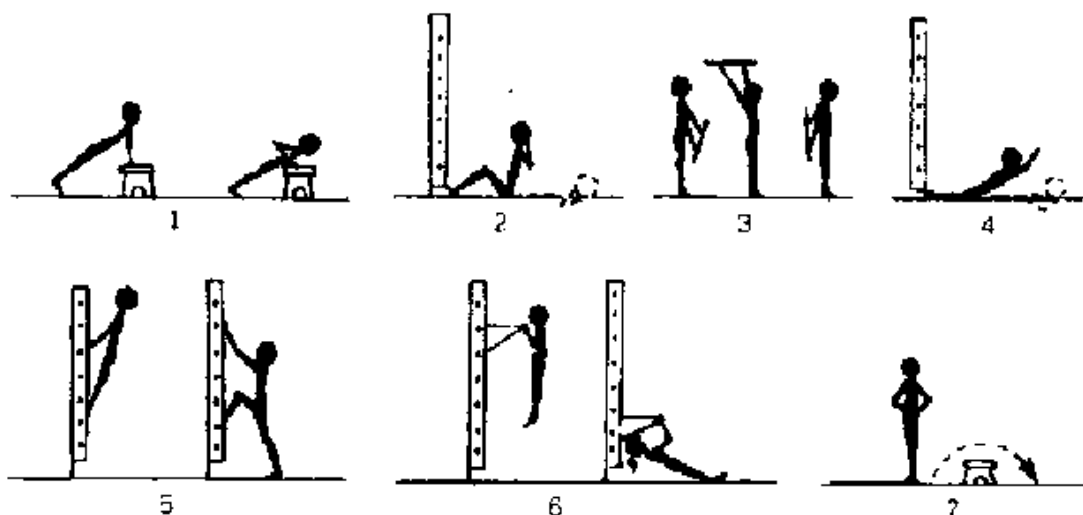
### Комплекс 6

1. Для мышц рук. И.п. - упор лёжа, руки на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук. Туловище держать прямо, при сгибании рук касаться грудью скамейки.

2. Для мышц живота. И.п. - сед на гимнастическом мате, руки за головой, ноги слегка согнуты, закреплены, наклоны назад с возвращением в и.п. Наклон назад полностью.

3. На гибкость. И.п. - стоя, палка горизонтально вниз. Выкруты вперёд и назад.

4. Для мышц спины. И.п. - лёжа на животе, ноги закреплены под 1-ой рейкой, руки за голову. Прогнуться в грудной части туловища, руки вперед-вверх. Вернуться в и.п.



5. Для мышц ног. И.п. - стоя на 3-5 рейке гимнастической стенки, держась руками за рейку на уровне пояса. Сгибая левую ногу, опуститься. Вернуться в и.п. То же с другой ноги.

6. Для мышц рук. И.п. - вис на перекладине (юноши), вис лёжа на перекладине (девушки). Сгибание и разгибание рук, до касания подбородком перекладины.

7. Для мышц ног. Прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку с продвижением вперёд до её конца, бегом возвратиться назад и повторить прыжки в том же направлении.

### Комплекс 7

1. Переползание по-пластунски до конца матов, бегом возвратиться назад и повторить.

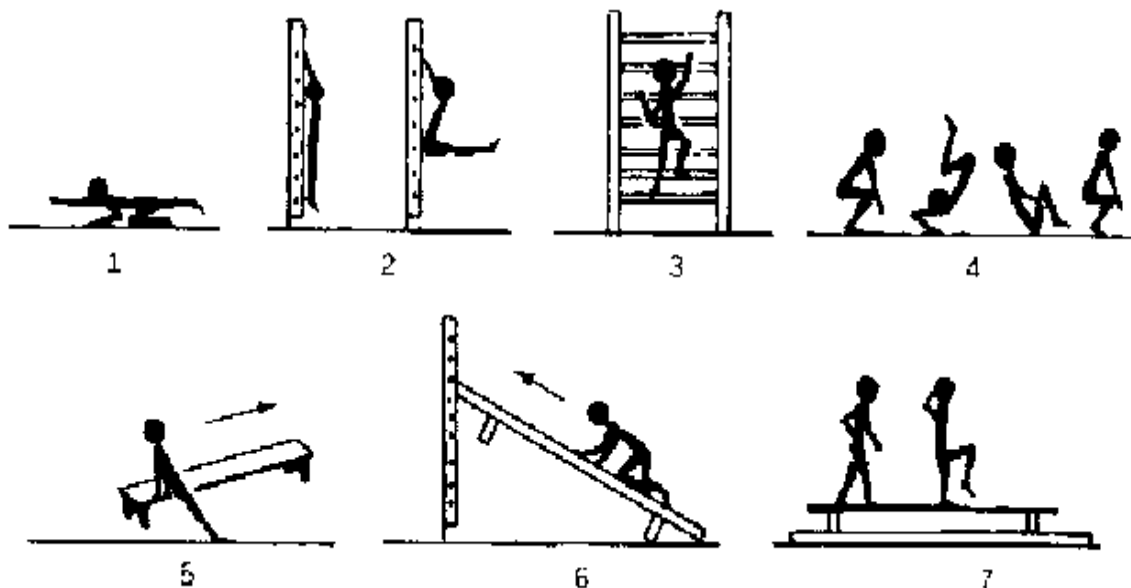
2. Для мышц живота. И.п. - вис спиной к гимнастической стенке. Поднимание и опускание прямых (согнутых) ног до положения прямого угла.

3. Лазание по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.

4. Кувырки вперёд до конца мата, бегом возвратиться назад и повторить.

5. Для мышц рук. Передвижение по гимнастической скамейке в упоре лёжа сзади.

6. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях или упоре присев.



7. Ходьба различными способами по рейке перевёрнутой гимнастической скамейки (с различным положением рук).

### Комплекс 8

1. На осанку.

И.п.- стоя на коленях, спиной друг к другу, руки вниз сцеплены. Руки через стороны вверх, прогнуться, посмотреть вверх. Вернуться в и.п.

2. Для мышц спины.

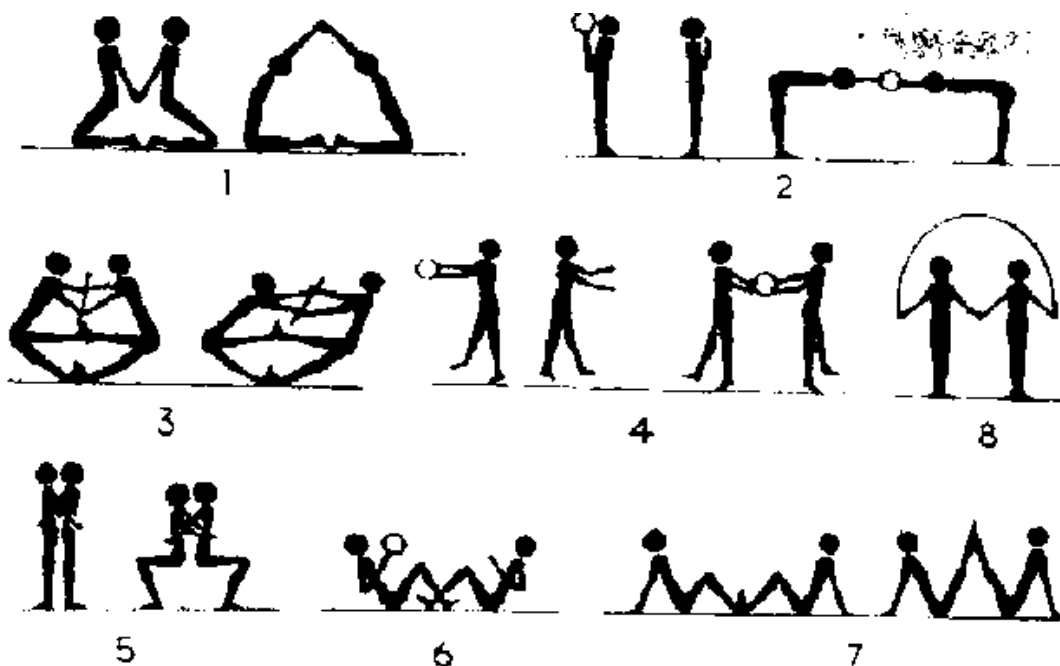
И.п. - стоя лицом друг к другу, набивной мяч за головой у первого партнёра, наклон вперед, мяч передать второму партнёру, вернуться в и.п. При наклоне спина прямая, смотреть вперед, ноги стараться не сгибать.

3. Наклоны туловища вперёд и назад.

И.п. - сед ноги врозь лицом друг к другу, руками взяться за гимнастическую палку, первый партнёр выполняет наклон вперед, второй - наклон назад. Вернуться в и.п. То же в другую сторону. При наклоне ноги не сгибать, наклон ниже.

4. Повороты туловища.

И. п. - стойка ноги врозь, спиной друг к другу, мяч вперед у первого партнёра. Поворот туловища налево, передать мяч партнёру. Вернуться в и.п. То же в правую сторону. Поворот больше, руки не сгибать.



### 5.Приседания.

И.п. - стоя спиной друг к другу, руки сцеплены в локтевых суставах. Присед, сохраняя осанку. Вернуться в и.п.

### 6.Для мышц живота.

И.п. - сед согнув ноги, лицом друг к другу, ноги сцеплены, мяч в руках у первого партнёра. Наклон туловища назад, лечь на спину, поднять туловище, передать мяч партнёру.

7.Для мышц задней поверхности бедра. И.п. - сед согнув ноги, лицом друг к другу, руки опорой сзади. Разогнуть ноги в коленном суставе, вернуться в И. П. Ноги выпрямлять полностью, назад сильно не отклоняться.

### 8.Прыжки.

И.п. - стоя боком друг к другу, взявшись за руку, свободной рукой за один конец скакалки. Прыжки через скакалку.

## Комплекс 9

### 1. На осанку.

И.п. - стоя спиной друг к другу, руками взяться за гимнастическую палку. Выпад правой, прогнуться, посмотреть вверх, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

### 2. Наклоны.

И.п. - стоя ноги врозь, спиной друг к другу, мяч вниз у первого партнера. Прямыми руками поднять набивной мяч вверх и передать второму партнёру. Наклон, второй партнёр

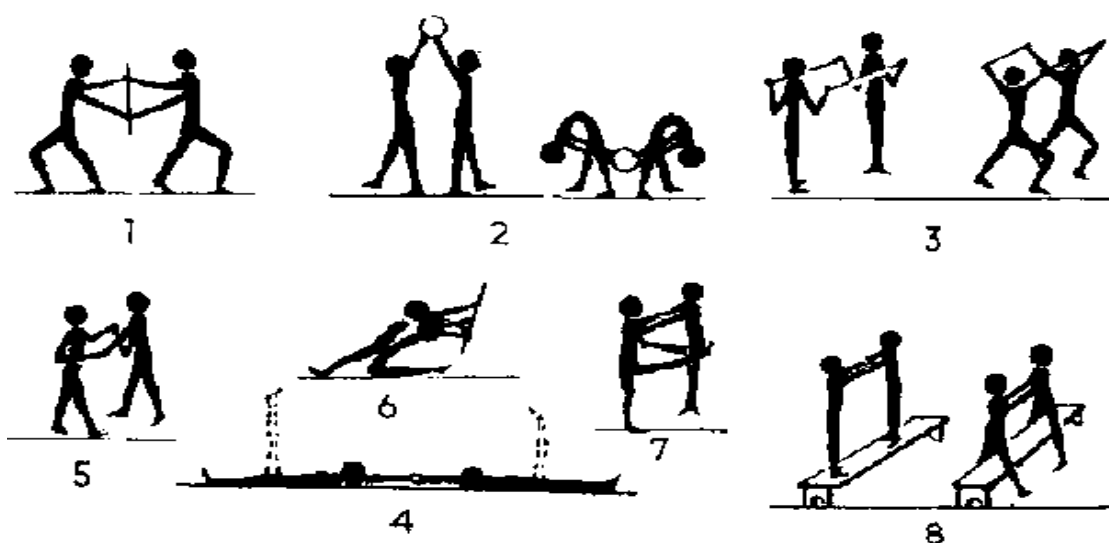
передает мяч между ног первому партнёру. Вернуться в и.п. При наклоне ноги не сгибать.

### 3. Выпады в стороны.

И.п. - стоя лицом друг к другу, руки согнуты, кисти хватом за концы гимнастических палок. Одновременный выпад в одну сторону, руки вверх. Вернуться в и.п. То же в другую сторону. Выпад больше, руки выпрямлять полностью.

### 4. Для мышц живота.

И.п. - лежа на спине, руки сцеплены. Поднять прямые ноги. Вернуться в и.п.



### 5. Для мышц рук.

И.п. - стоя лицом друг к другу. Правая рука вперед прямая, левая согнута, кисти сцеплены. Поочередное сгибание, разгибание рук с сопротивлением партнёра.

### 6. На гибкость.

И.п. - сед спиной друг к другу, палка горизонтально вверх. Первый партнёр - наклон вперёд, второй лежит на спине. То же выполняет второй партнёр. Наклон больше, ноги не сгибать.

### 7. Махи ногами.

И.п. - стоя лицом друг к другу, руки на плечи партнёра. Мах правой ногой в сторону. Вернуться в И. П. То же с другой ноги.

### 8. Прыжки.

И.п. - стоя поперёк на гимнастической скамейке, лицом друг к другу, руки на плечи партнёра. Прыжок ноги врозь, скамейка между ног. Прыжком вернуться в и.п.

### **Комплекс 10**

1.И.п. - лежа на спине. Выполнение: поднять прямые ноги, коснуться пола за головой.

2.И.п. - стойка ноги врозь, мяч набивной за головой. Выполнение: перенос центра массы с одной ноги на другую, поочередно меняя положение опоры. Голову и спину держать прямо.

3.И.п. - партнеры стоят спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах. Выполнение: поочередные наклоны вперед с поднятием партнера на спину и потряхиванием. Партнеру, лежащему на спине, необходимо расслабиться.

4.Лежа на спине, сгибание и разгибание ног и туловища с захватом руками голени.

5.И.п. - ноги врозь, обруч удерживается руками на пояснице. Выполнение: вращение обруча на бедрах.

6.И.п. - ноги на ширине плеч, мяч за спиной. Выполнение: передача мяча из-за спины с ловлей его спереди двумя руками.

### **Комплекс 11**

1.Стоя, ноги на ширине плеч, малый мяч внизу, подбрасывание и ловля мяча с одновременным приседанием.

2.Из упора стоя, между параллельными брусками, прыжком упор прогнувшись и передвижением вперед с последующим повторением задания.

3.Стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с отведением локтей в стороны и прогибанием спины.

4.Из виса на высокой перекладине прогнувшись сгибание и разгибание ног в группировку.

5.Из упора присев на матах кувырки вперед и назад в группировке.

6.Прыжки через скакалку с вращением вперед.

7.Лазанье по канату при помощи рук и ног.

8.Опорные прыжки, соответствующие программному материалу.

9.Передвижение по узкой части гимнастической скамейки (на носках, на пятках, в приседе).

10.Лежа на гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, передвижение вперед.



### 7.3. КОМПЛЕКСЫ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК И УПРАЖНЕНИЙ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ



*Интересно и разнообразно можно построить уроки по лыжной подготовке методом круговой тренировки. Круговая тренировка на учебной лыжне предусматривает: наличие участка для учебной лыжни, изучение рельефа местности и*

*подбор станций для проведения занятий, предварительный разбор и изучение станций перед практическим занятием.*

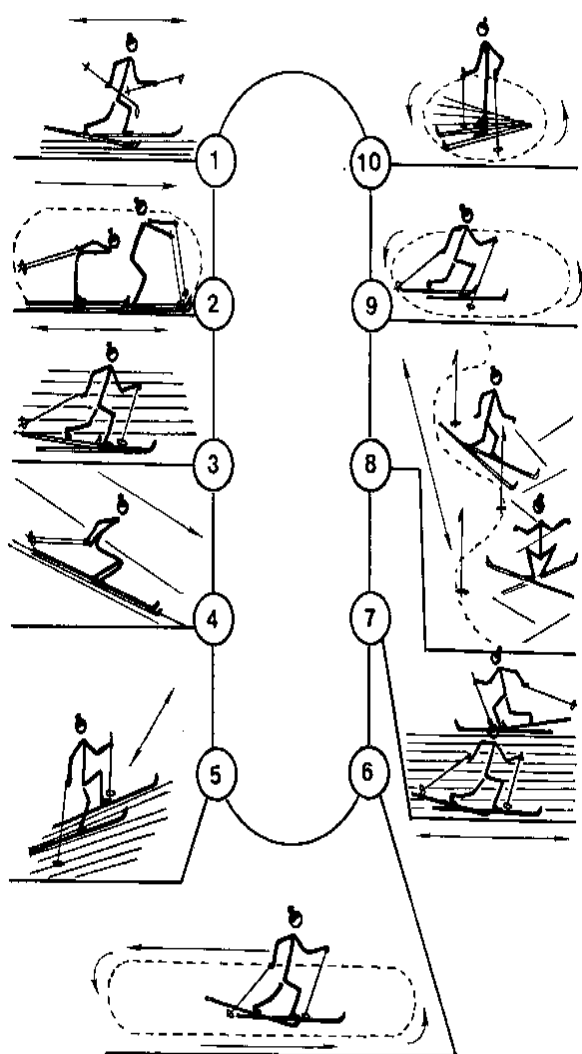
*Когда еще нет снежного покрова, такие занятия нужно организовать как в спортивном зале, так и на спортплощадке. Важно, чтобы в комплекс входили упражнения, на развитие силы рук, ног, брюшного пресса, спины с использованием дополнительных отягощений и различных снарядов; упражнения для развития быстроты, связанные с бегом на короткие дистанции, прыжками, игровыми заданиями на общую выносливость – переноска и подъем грузов, борьба в единоборстве, челночный бег с переменной скоростью и т.д.*

#### Комплекс 1

- 1.Равномерное прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом.
- 2.Равномерное прохождение отрезков одновременным бесшажным ходом.

3. Пробегание с различной скоростью отрезков попеременным методом.
4. Спуск со склона в средней стойке с торможением «плугом».
5. Подъем в гору «елочкой».
6. Равномерное прохождение отрезков коньковым ходом.
7. Пробегание отрезков повторным методом.
8. Спуск со склона в средней стойке с последующим поворотом
9. Пробегание отрезков на скорость.

## Комплекс 2

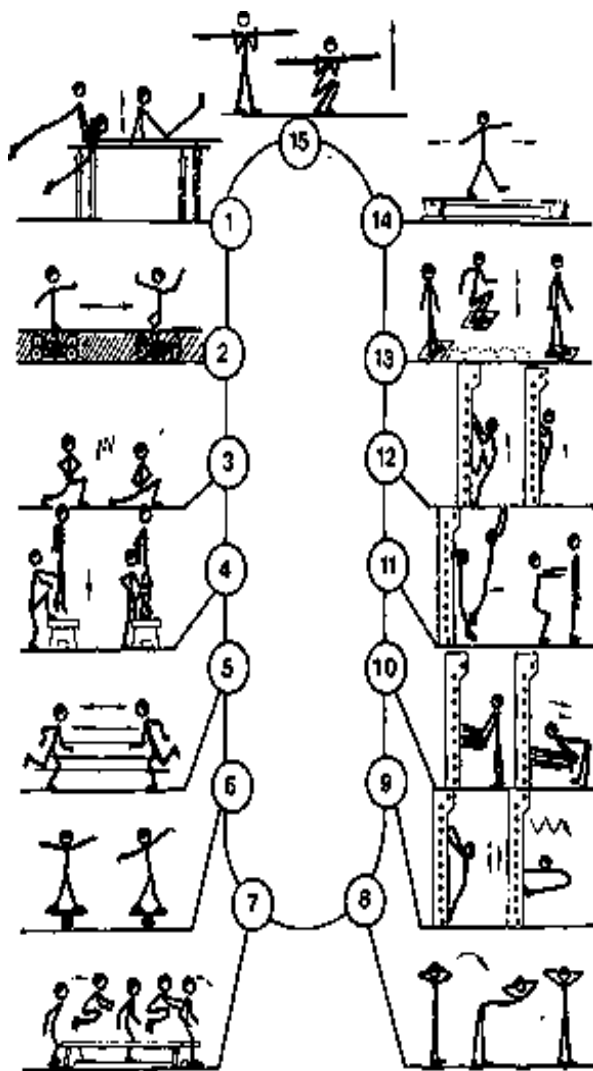


1. Равномерное прохождение отрезков попеременно двухшажным ходом.
2. Равномерное прохождение отрезков одновременными бесшажными ходами.
3. Пробегание с различной скоростью отрезков попеременным методом.
4. Спуск со склона в основной стойке, палки сзади.
5. Подъем в гору ступающим шагом, прямо и боком.
6. Равномерное прохождение отрезков попеременно двухшажным ходом.
7. Равномерное прохождение отрезков одновременными бесшажными ходами

8. Подъем в гору ступающим шагом, прямо и боком.
9. Спуск со склона змейкой между расставленными палками, подъем «елочкой».

10. Повороты (вправо и влево) на месте переступанием на лыжах.

### Комплекс 3



1. Размахивание в упоре на концах брусьев, сгибая и разгибая руки.

2. Передвижение вперед на роллерной доске с опорой одной руки о стенку.

3. Пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног после от 3 до 7 повторений.

4. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.

5. Челночный бег с ускорением до середины на отрезках прямой.

6. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.

7. Прыжки змейкой через гимнастическую скамейку с повторением задания.

8. Наклоны вперед с руками за головой (локти отведены в стороны).

9. Стоя ноги врозь с захватом реек гимнастической стенки, пружинистые сгибания туловища.

10. Растягивание прямыми руками резинового бинта с наклоном вперед.

11. Из вися на гимнастической стенке соскоки с сохранением равновесия.

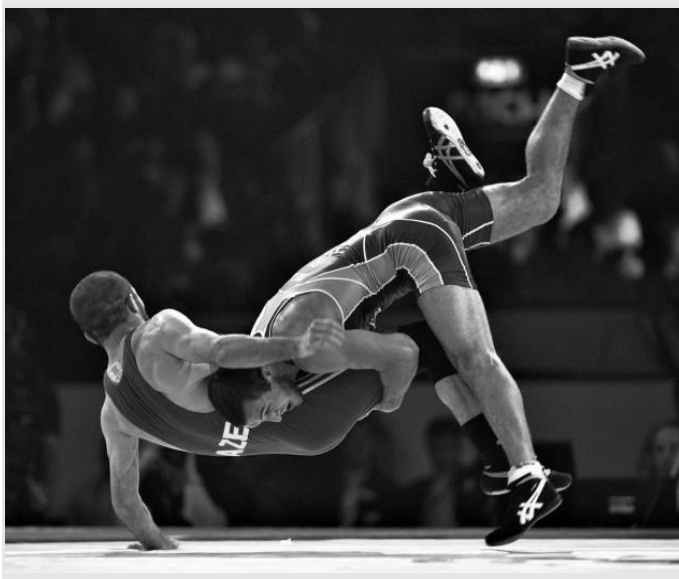
12. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.

13. Темповые прыжки с поворотом в разные стороны, закрепив ноги в ремни на фанерной площадке.
14. Передвижение на носках по узкой части перевернутой скамейки вперед и назад.
15. Присесть и встать с грифом от штанги на плечах.

#### **Комплекс 4**

1. Поднимание и опускание прямых ног в висе на гимнастической стенке.
2. Прыжки через скакалку.
3. Подтягивание в висе на низкой перекладине.
4. Прыжки боком через набивные мячи.
5. Отжимание от скамейки.
6. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимнастическом мате.
7. Из упора сидя на скамейке, отжимание «сзади».
8. Поднимание и опускание прямых ног из положения лёжа на гимнастическом мате.
9. Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.
10. 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.

#### 7.4. КОМПЛЕКСЫ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК И УПРАЖНЕНИЙ ПО БОРЬБЕ



*Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным возможностям подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся круговая тренировка с элементами*

*борьбы имеет широкую сферу применения – от школьного физического воспитания до «большого» спорта.*

*Благодаря разнообразию методических вариантов, почти неограниченным возможностям подбора тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся круговая тренировка с элементами борьбы имеет широкую сферу применения – от школьного физического воспитания до «большого» спорта.*

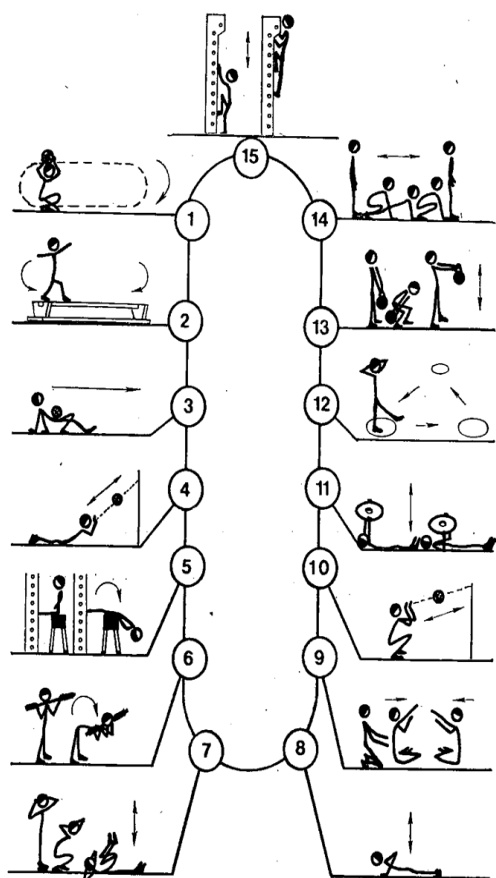
*Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение комплекса физических упражнений; подобранных в соответствии с определенной схемой и выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются на площадке для занятий в форме замкнутой фигуры. Комплексы упражнений состояются, как правило, из технически относительно несложных, предварительно хорошо разученных движений.*

*В зале борьбы или в тренажёрном зале отводятся специальные места для выполнения физических упражнений - «станции» по числу запланированных упражнений. На каждой «станции» находится карточка с номером «станции» и кратким описанием выполняемого упражнения. Комплекс круговой тренировки, как правило, не является простой суммой упражнений на станции. В большинстве случаев это совокупность взаимосвязанных между собой физических упражнений, дающая такой тренировочный эффект, который нельзя получить, используя каждое из этих упражнений в отдельности. Для различных моделей физической подготовки необходимо определить конечную цель развития физических качеств на конкретном этапе обучения. Комплекс упражнений обязательно должен вписываться в запланированную часть тренировки с учетом физической подготовленности группы, с учетом пола, квалификации борцов и их возраста. Таким же способом определяется объем работы и отдыха на станциях.*

### Комплекс 1

1. Ходьба в низком приседе по кругу с набивным мячом на голове.
2. Ходьба на носках по узкой части перевернутой скамейки с сохранением равновесия.
3. Из упора сзади, набивной мяч на животе, ходьба вперед.
4. Лежа на животе, броски и ловля баскетбольного мяча с отскоком от стенки.
5. Сидя на коне (ноги закреплены за рейки гимнастической стенки, руки на поясе), наклоны назад.
6. Стоя (ноги на ширине плеч), наклоны вперед до горизонтального положения с грифом от штанги на плечах.
7. Стоя руки за головой, ложиться перекатом на спину и вставать качем вперед, ноги скрестно.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
9. Стоя на коленях, садиться справа и слева, не касаясь руками пола.

10. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками с отскоком от стенки в низком приседе.



11. Лежа на спине, выжимание блина от штанги, сгибая и разгибая руки.

12. Ходьба с закрытыми глазами из круга в круг по треугольнику.

13. Подъем рывком гири до горизонтального положения двумя руками, опуская ее вниз по дуге между ног.

14. Переход из основной стойки в упор лежа через упор присев.

15. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.

## Комплекс 2

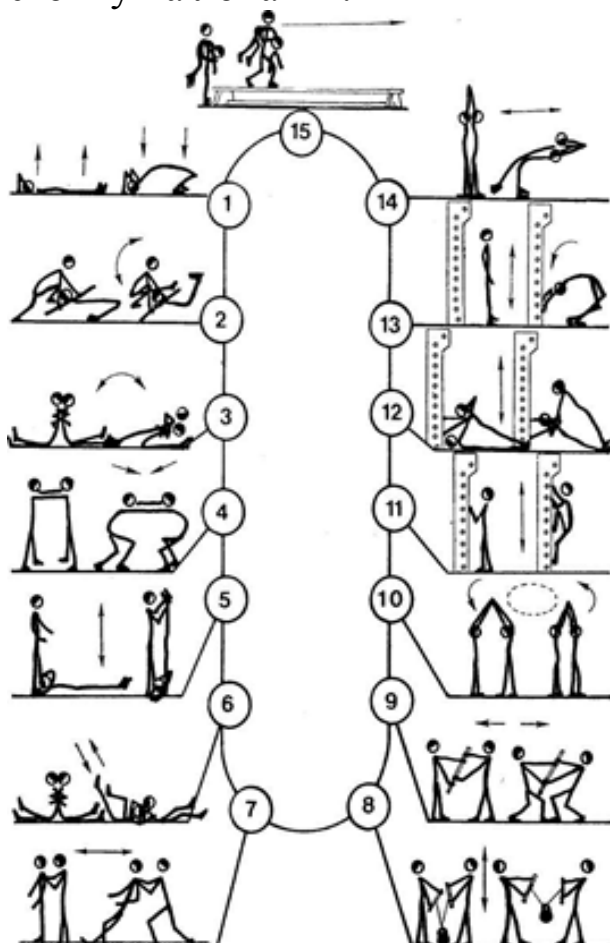
1. Лежа на спине, руки за головой, вставать на «мост», выполняя пружинистые покачивания, стоя на голове.

2. Первый партнер лежит на спине, поднимая и опуская прямые ноги под углом с правой и левой стороны; второй из упора присев переносит центр массы с одной ноги на другую, полностью выпрямляя ногу в коленном суставе и опираясь о предплечье партнера.

3. Партнеры сидят на полу спиной друг к другу, соединив руки в локтевых суставах, выполняют сгибание и разгибание туловища, опираясь о спину партнера.

4. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись руками за шею, в силовом единоборстве стремятся согнуть шею партнера, выводя его из равновесия.

5. Первый партнер лежит на спине, взявшись руками за ноги второго, второй поднимает за ноги первого, помогая выйти в стойку на лопатки.



6. Партнеры сидят на полу спиной друг к другу, ноги врозь, соединив руки в локтевых суставах, выполняют силовое единоборство, стремясь наклонить партнера в свою сторону.

7. Партнеры стоят друг за другом на середине мата, силовое единоборство между ними, толкая партнера в спину за пределы мата.

8. Совместное накручивание кистями рук на блоки и раскручивание груза (гири, блин от штанги и др.).

9. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись руками за гимнастическую палку, и вырывают палку из рук партнера.

10. Партнеры стоят ноги на ширине плеч, взявшись руками вверху, совместные вращения в правую и левую стороны.

11. Лазанье при помощи рук и ног по гимнастической стенке вверх и вниз на скорость.

12. Первый партнер лежит под пристенной навесной перекладиной, взявшись за нее руками, второй в упоре о перекладину сверху – сгибание и разгибание рук партнерами.

13. Стоя спиной к гимнастической стенке, перебирая руками рейки, переходить в положение «моста» и возвращаться в исходное положение.

14. Партнеры стоят спиной друг к другу, взявшись руками вверху, выполняя поочередные наклоны вперед с партнером на спине.



15. Перенос лежащего на плече партнера по гимнастической скамейке.

### Комплекс 3

1. Из упора сидя сзади, набивной мяч между ног, поднимать ноги в угол, соединив их над мячом вместе.

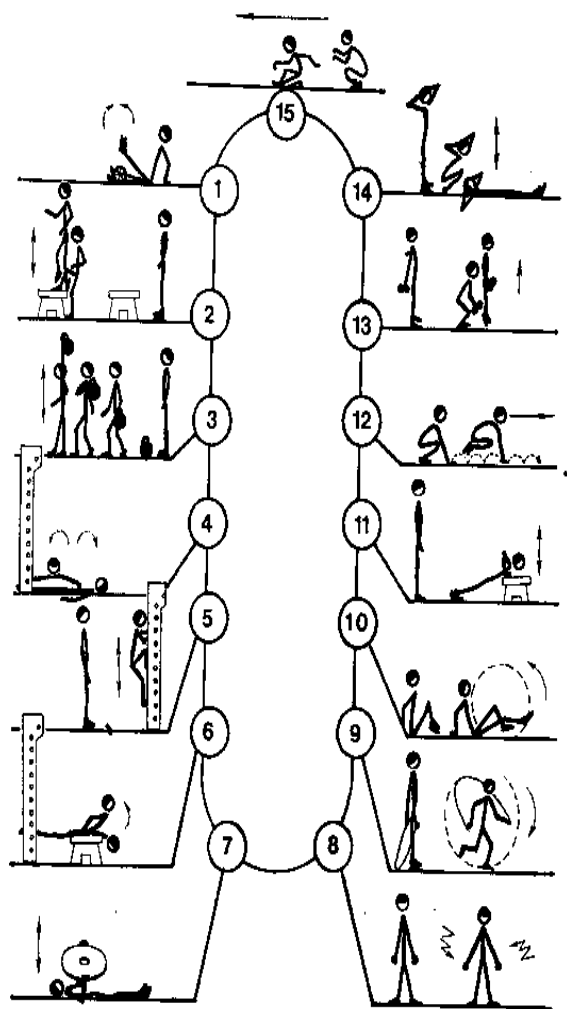
2. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.

3. Стоя ноги на ширине плеч, гиря внизу, силовое поднимание гири к плечу и вверх.

4. Лежа на полу, закрепив ноги за рейку гимнастической стенки, сгибание и разгибание туловища, касаясь руками ног.

5. Лазанье при помощи рук и ног по гимнастической стенке.

6. Лежа животом на скамейке, руки вдоль туловища, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, поднимать и опускать туловище, прогибая спину.



7. Лежа на спине, сгибание и разгибание рук с блином от штанги.

8. Стоя ноги на ширине плеч, сжимание и разжимание кистевого эспандера.

9. Темповые прыжки на месте через скакалку с вращением ее вперед.

10. Из упора сидя сзади поочередное сгибание и разгибание ног.

11. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

12. Из упора присев прыжки с продвижением вперед в низком приседе с опорой о руки.

13. Выпрыгивание из полу-приседа вверх с гантелями в руках.

14. Стоя руки за головой, лечь перекатом на спину и встать качем вперед, ноги скрестно.

15. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед на отрезках прямой.

#### Комплекс 4

1. Жим штанги лежа: 3-4 x 8 раз.

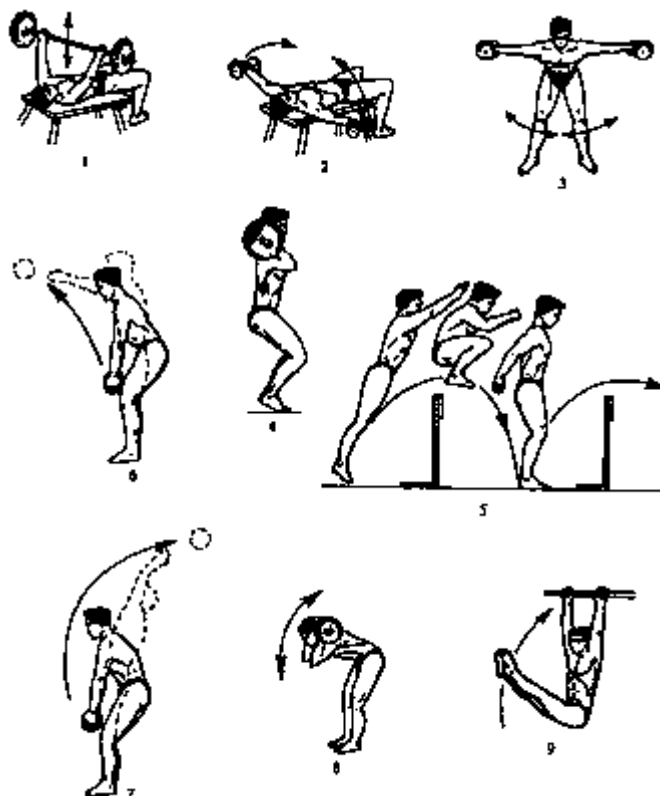
2. Разведение прямых рук с гантелями, лежа спиной на скамье: 3-4 x 10-12 раз.

3. Разведение прямых рук с гантелями, стоя в наклоне вперед: 3-4 x 10-12 раз.

4. Полуприседы со штангой на плечах: 3-4 x 8-10 раз.

5. Прыжки через легкоатлетические барьеры (высота от 76 до 106 см): 6-10 барьеров x 5-6 раз.

- 6.Метание ядра двумя руками снизу-вперед: 4-6 кг x 10-15 раз.  
7.Метание ядра двумя руками назад через голову: 4-6 кг x 10-15 раз.

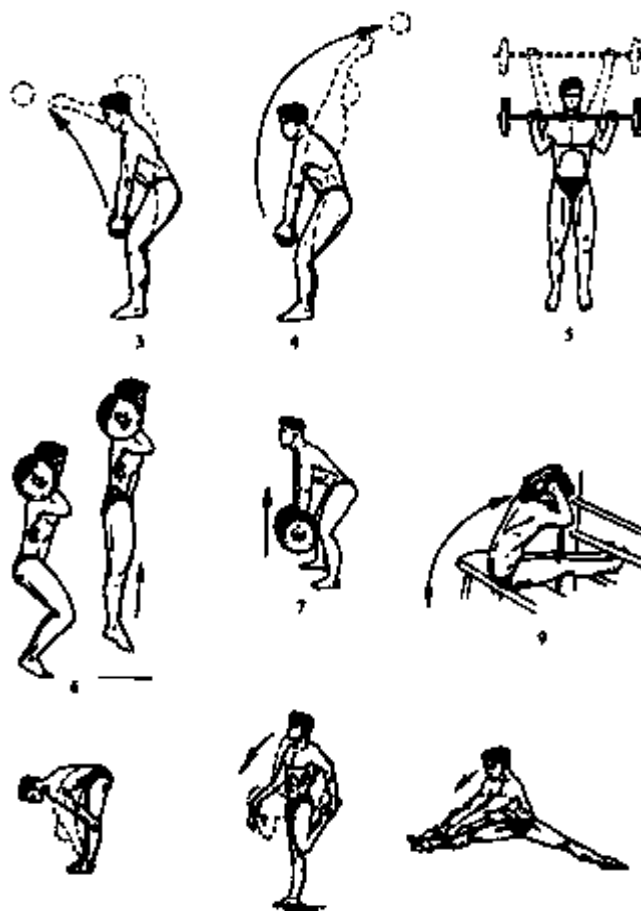


- 8.Наклоны вперед со штангой на плечах: 2-3 x 10-12 раз.  
9.Поднимание ног к перекладине: 2-3 x 8-10 раз.  
10.Бег с ускорением: 5-6 раз x 60-100 м.

### Комплекс 5

- 1.Прыжок в длину с места: 5-8 раз.  
2.Тройной прыжок с места: 5-8 раз.  
3.Метание ядра двумя руками снизу-вперед: 4-6 кг x 8-10 раз.  
4.Метание ядра двумя руками назад через голову: 4-6 кг x 8-10 раз.  
5.Толчок штанги от груди: 3-4 x 8-10 раз.  
6.Выпрыгивание вверх из полуприседа со штангой на плечах: 3-4 x 8-10 раз.  
7.Становая тяга штанги: 3-4 x 8-10 раз.

8.Десятикратный прыжок с места: 3-5 раз.



9.Поднимание туловища, лежа поперек скамьи с закрепленными ногами: 3-4 x 15-30 раз.

10.Бег с ускорением: 5-6 x 60-100 м.

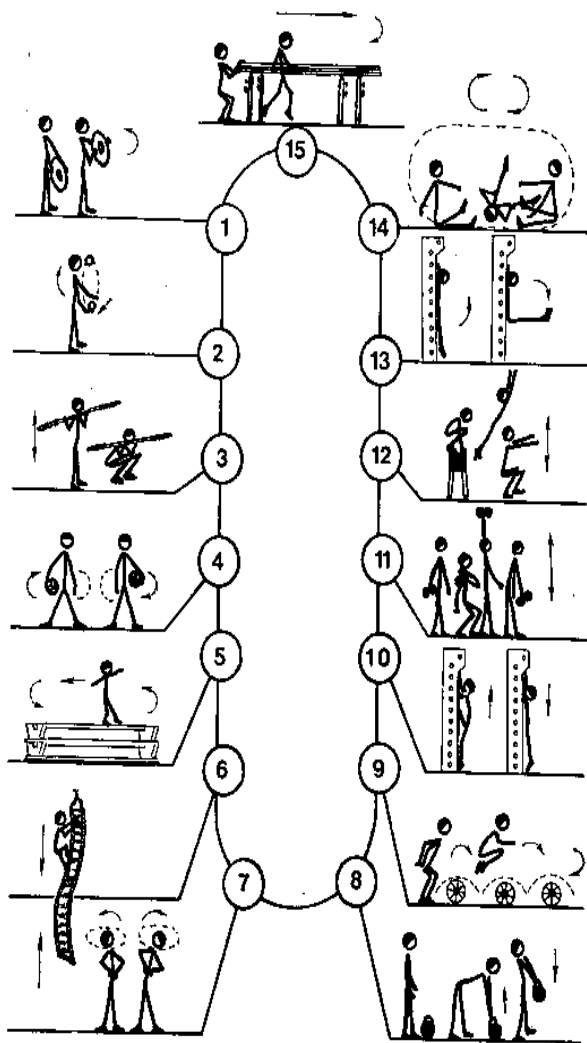
11.Упражнения на растягивание.

### Комплекс 6

1.Стоя ноги на ширине плеч с блином от штанги, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

2.Жонглирование двумя малыми мячами, перебрасывая их из руки в руку по замкнутому кольцу.

3. Приседать и вставать с грифом от штанги на



плечах.

4. Вращение мяча вокруг туловища с чередованием направления

в правую и левую стороны.

5. Ходьба на носках по узкой части двойной перевернутой скамейки.

6. Лазанье по веревочной лестнице при помощи рук и ног.

7. Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе, вращать голову поочередно в правую и левую стороны.

8. Поднимать и опускать прямыми руками гирю, выпрямляя и сгибая спину.

9. Прыжки через набивной мяч с продвижением вперед и повторением задания.

10. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз при помощи рук и ног.

11. Махом по дуге поднимать к плечу гантель и силой выжать ее вверх, чередуя руки.

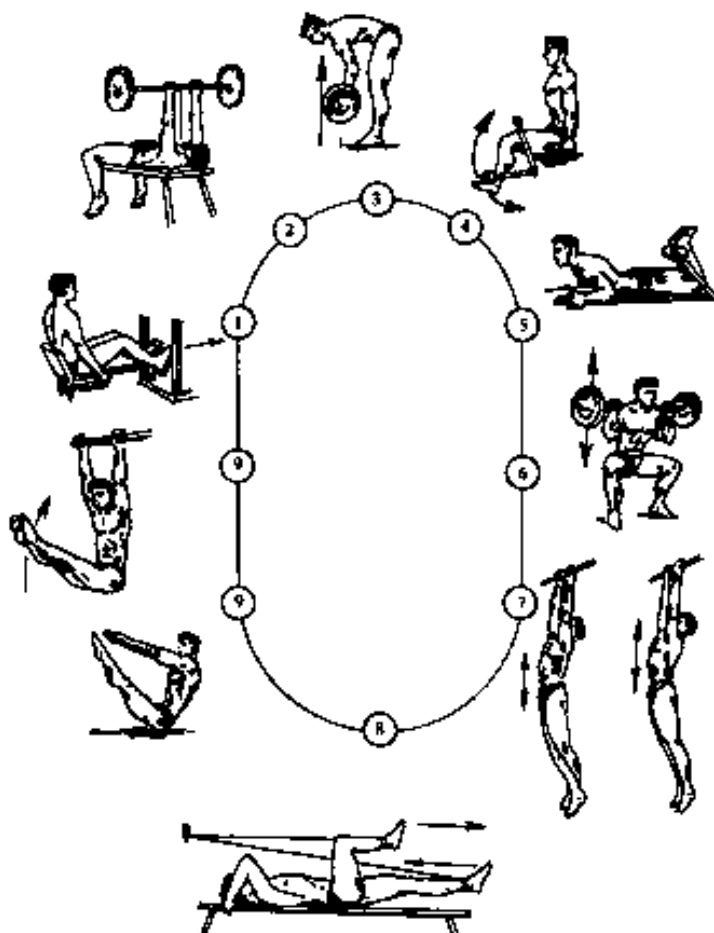
12. Из упора стоя, прыжки на коня и с коня прогнувшись.

13. Из виса прогнувшись на гимнастической стенке поднимать прямые ноги до горизонтального положения.

14. Из седа ноги врозь с захватом бедер руками круговой перекал на 180° через правый (левый) бок.

15. Прыжок в упор на концах параллельных брусьев и передвижение на руках вперед.

### Комплекс 7



1. Жим ногами, сидя на станке: 10-15 раз.
2. Жим лежа: 10-15 раз.
3. Тяга штанги к животу широким хватом, стоя в наклоне вперед: 10-15 раз.
4. Разгибание-сгибание ног в коленных суставах, сидя на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз.
5. Сгибание-разгибание ног в коленных суставах лежа вниз лицом на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз.
6. Приседания со штангой на плечах: 8-10 раз.
7. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу: 5-6 раз.
8. Попеременные сгибания-разгибания ног лежа спиной на скамье, с преодолением сопротивления резинового амортизатора. Выполнять в максимальном темпе 10-20 секунд.

9. Поднимание ног к перекладине: 8-10 раз; или упражнение «складной нож»: 15-30 раз.

### **Комплекс 8**

1. Сгибание рук в упоре лежа.
2. Из И.П. широкая стойка, руки вверх держа гирю за дужку днищем вверх; выполнение круги туловищем в горизонтальной плоскости сначала вправо, затем влево.
3. Подъем гирь на грудь.
4. Толчок гирь в разножке.
5. Рывок одной гири двумя руками.
6. Приседание с гирей на груди.
7. Тяга на высоком блоке.
8. Накручивание груза на блоке.
9. Наклоны с гирей в стороны.
10. Сгибание и разгибание туловища на скамье, руки за голову, ноги фиксированы.

### **Комплекс 9**

1. Жим гирь лежа.
2. Толчковый жим штанги.
3. Рывковые махи гири поочередно до уровня пояса.
4. Полуприсед с гирями на вытянутых верх руках (16 кг).
5. Толчок гирь (16 кг).
6. Прыжки с козла.
7. Подтягивание на перекладине.
8. Наклоны с гирей в стороны.
9. Наклоны через козла.
10. Подъем прямых ног в висе.

### **Комплекс 10**

1. Подъем на грудь 2x16 кг.

2. Полутолчок 2х16 кг.
3. Толчок 2х16 кг.
4. Рывковые махи до уровня груди.
5. Рывок — 16 кг.
6. Пружинящие полуприседы со штангой.
7. Наклоны со штангой.
8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
9. Сгибание и разгибание рук со штангой.
10. Сгибание и разгибание туловища и ног на скамье («складка»).

#### **7.5. КОМПЛЕКСЫ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК И УПРАЖНЕНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**





*Специализированные комплексы «круговой тренировки» по легкой атлетике включают упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, скоростной силы, выносливости.*

*Все это тесно связано с укреплением опорно-двигательного аппарата.*

*Направленность комплекса определяется показателями занимающихся при сдаче контрольных норм, и здесь преимущественное положение должны занять упражнения, обеспечивающие всестороннюю физическую подготовку.*

*При прохождении программного материала по легкой атлетике часто приходится сталкиваться с тем, что основная масса занимающихся имеют слабые показатели по таким видам легкой атлетики, как бег на короткие дистанции, прыжки в длину, высоту и т.д. После проведения контрольных испытаний преподаватель должен определить, в каком направлении следует вести физическую подготовку занимающихся, чтобы успешно выполнить учебные программы. Перспективность применения круговой тренировки в этом плане очевидна, и она с успехом может использоваться на уроках легкой атлетики. Переход к поведению ее можно осуществить после усвоения круговой тренировки на уроках гимнастики и спортивных игр. Следует позаботиться о целесообразном расположении станций с учетом имеющегося в наличии оборудования: прыжковых ям, беговых дорожек секторов для метания и т.д. При наличии гимнастического городка отдельные станции можно располагать на его территории, что позволит разнообразить комплекс круговой тренировки.*

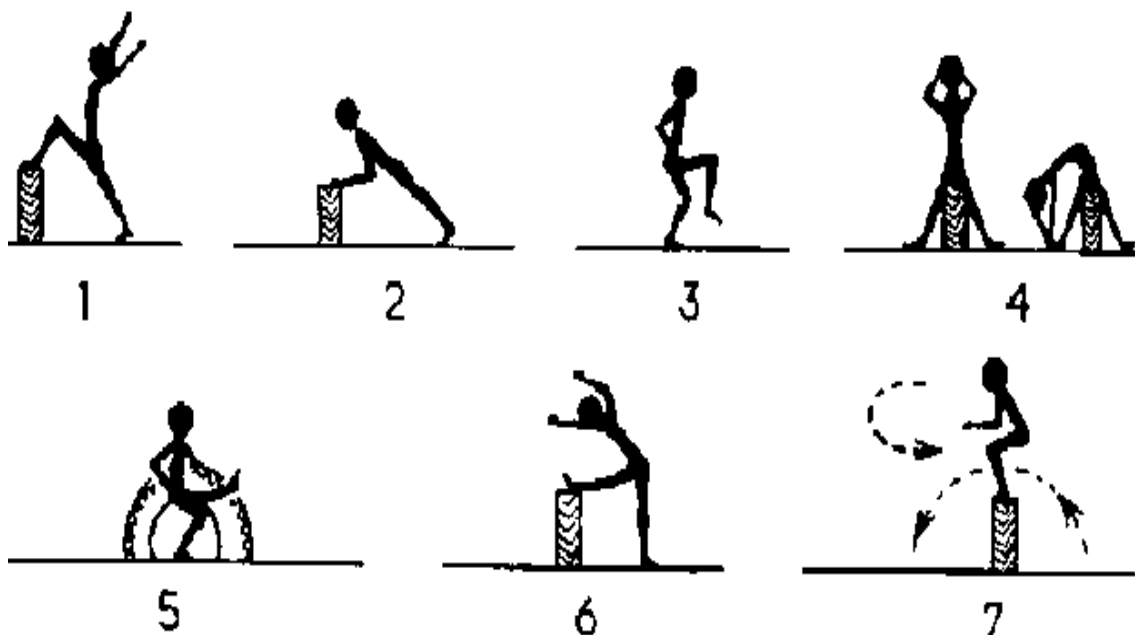
*Начинаем с бега трусцой на 100 метров (дистанцию можно увеличить исходя из уровня подготовки конкретного бегуна).*

1. Жим штанги лежа: 3-4 подхода по 8 раз. Бег 100 м трусцой.
2. Лежа на спине (на скамье) разведение прямых рук с гантелями (до 1,5 кг) 3-4 подхода по 10-12 раз. Бег 100 м трусцой.
3. Разведение прямых рук с гантелями с одновременным наклоном вперед: 3-4 x 10-12 раз. Бег 100 м трусцой.
4. Полуприседы со штангой на плечах: 3-4 подхода по 8-10 раз. Бег 100 м трусцой.
5. Прыжки через барьеры: 6-10 барьеров по 5-6 раз. Бег 100 м трусцой.
6. Бросание ядра (4кг) двумя руками снизу — вперед 10-12 раз. Бег 100 м трусцой.
7. Бросание ядра (4кг) двумя руками через голову снизу — назад 10-12 раз. Бег 100 м трусцой.
8. Наклоны туловища вперед с утяжелением: штангой на плечах. 2-3 подхода по 10-12 раз. Бег 100 м трусцой.
9. Подъем прямых ног на перекладине: 2-3 x 8-10 раз. Бег 100 м трусцой.
10. Упражнения на растяжку мышц.
11. Пробежать 5-6 отрезков по 100 метров в очень быстром темпе.
12. Заминка, медленный бег перед полной остановкой в течение 6-8 минут.

*В последующих вариантах круговых тренировок дистанция бега трусцой не указана, но в среднем можно придерживаться 100-метровых отрезков.*

## **Комплекс 2**

1. Выпады. И. П. - О. С., стоя лицом к покрышке. Выпад правой ногой, руки вверх. Вернуться в И. П., то же с другой ноги.
2. Для мышц рук. И. П. - упор лёжа, руки на покрышке. Сгибание и разгибание рук в упоре.
3. Бег на месте с высоким подниманием бедра.



4. Наклоны. И. П. - сед ноги врозь на покрышке поперёк, руки за голову. Наклоны к правой и левой ноге.

5. Для мышц ног. И. П. - стоя левым боком к покрышке, левая рука на покрышке, правая на поясе. Присед на левой ноге, правая - вперёд. То же с другой ноги.

6. Наклоны в сторону. И. П. - стоя боком, левая нога на покрышке, руки в стороны. Наклоны влево. То же с другой ноги.

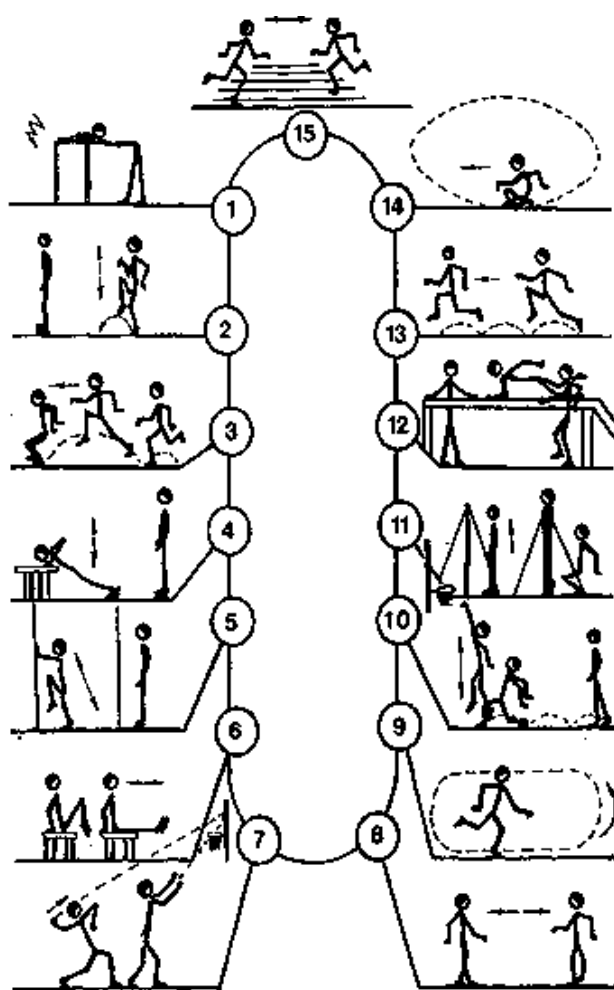
7. Прыжки. И. П. - стоя лицом к покрышке. Прыжок на покрышку и соскок, с последующим поворотом на 180°.

### Комплекс 3

1. Разминка, бег трусцой.
2. Прыжок в длину с места: 5-8 раз. Бег трусцой.
3. Тройной прыжок с места: 5-8 раз. Бег трусцой.
4. Бросок ядра весом 4 кг двумя руками снизу — вперед: 8-10 раз. Бег трусцой.
5. Бросок ядра весом 4 кг двумя руками снизу — назад через голову: 8-10 раз. Бег трусцой.
6. Толчок штанги с груди: 3-4 подхода по 8-10 раз. Бег трусцой.
7. Выпрыгивание из полуприседа со штангой на плечах: 3-4 подхода по 8-10 раз. Бег трусцой.

8. Становая со штангой: 3-4 x 8-10 раз. Бег трусцой.
9. Десятикратный прыжок с места: 3-5 раз. Бег трусцой.
10. Упражнение на пресс из положения лежа с закрепленными ногами: 3-4 x 15-30 раз. Бег трусцой.
11. Упражнения на растяжку мышц.
12. Отрезки быстрого бега на дистанцию 60-100 метров: 5-6 раз с интервалом в 10-15 секунд.

#### Комплекс 4



1. Из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы.

2. Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе.

3. С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением упражнений.

4. Из упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки.

5. Из упора стоя у стены, бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе.

6. Из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.

7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8-10 м, метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с повторением упражнения.

8. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10 или 20 м.

9. Из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150 – 200 м.
10. Прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита.
11. Стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.
12. Узкая стойка ноги врозь, руками взявшись за бум, перелазание через бум.
13. Прыжки в шаге с ноги на ногу через линейки на отрезках прямой 10 – 20 м.
14. Из низкого приседа передвижение в полном приседе по прямой или по кругу.
15. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20-30 м с повторением 4 или 6 раз.

### **Комплекс 5**

*Разминка, бег трусцой на 100 метров.*

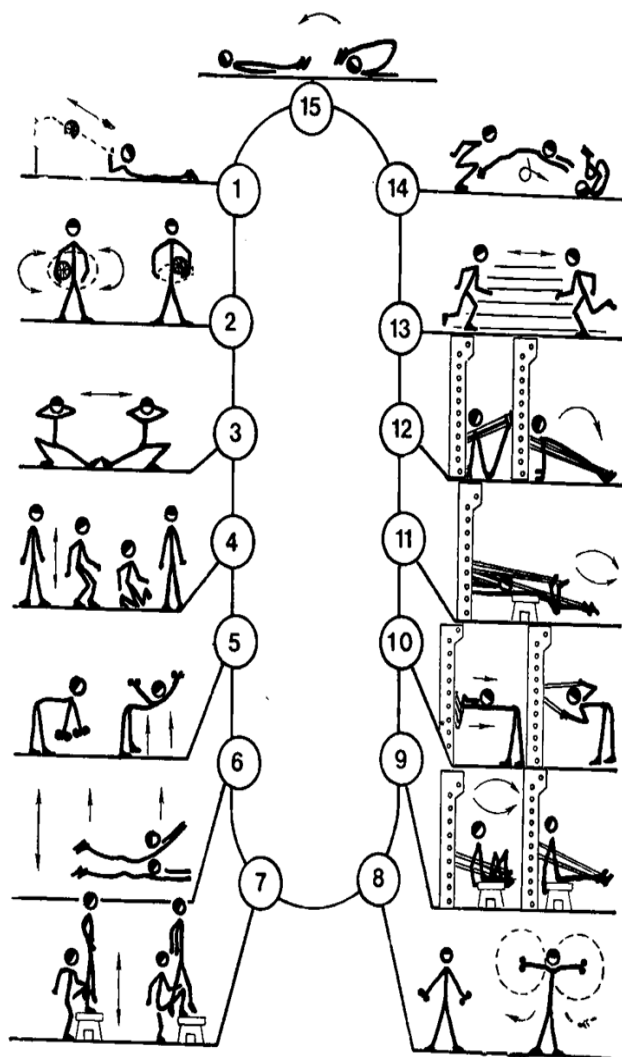
*Подскоки с подъемом рук вверх в нескольких вариациях:*

- *подскок, ноги в стороны, руки вверх;*
  - *подскок, ноги в стороны, руки за голову;*
  - *подскок, ноги в стороны, руки в стороны.*
1. Прыжок вверх на счет с переходом в упор сидя и упор лежа (чередование – 1 раз переход в упор сидя, 2-лежа, 3-сидя, 4-лежа и т.д.) Повторить 15-20 раз. Бег трусцой.
  2. Сгибание и разгибание рук из положения сидя, руки сзади на скамье. Повторить 10-15 раз. Бег трусцой.
  3. Прыжок вверх на обеих ногах, стараясь подтянуть колени к груди: 10-15-раз. Бег трусцой.
  4. Прыжки на месте с поочередным выпадом левой и правой ноги вперед 10-15 раз. Бег трусцой.
  5. Сгибание и разгибание рук из упора лежа с попеременным подъемом левой и правой ноги вверх 10-15 раз. Бег трусцой.
  6. Исходное положение: полуприсед, туловище наклонено вперед, грудная клетка касается колена, руки опущены вниз. Попеременное выпрыгивание левой и правой ногой. При

прыжке вверх руки раскрываются в стороны (упражнение «воробей») 10-15 раз на каждой ноге. Бег трусцой.

7. Прыжки на месте с попеременными махами одной ногой вперед и одновременным хлопком ладонями под коленом: по 10-15 махов на каждую ногу. Бег трусцой.
8. Напоследок 5-6 отрезков по 100 метров преодолеваем очень быстрым бегом. Интервалы между ними не более 15-20 сек.
9. Заминка и упражнения на растяжку.

### Комплекс 6



1. Лежа на животе, передача и ловля мяча с отскоком от стенки.

2. Вращение мяча вокруг туловища с чередованием направления в правую и левую стороны.

3. Из приседа на одной ноге, другая в стороне, руки за головой, перемещение центра массы с ноги на ногу.

5. Стоя ноги врозь, опускаться на колени, сводя бедра вместе, опираясь на внутреннюю сторону стопы.

6. Лежа на животе, прогибание с отведением рук и ног вверх-назад.

7. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.

8. Круговые движения прямыми руками с гантелями, чередуя вращение вперед и назад.

- 9.Имитация движения работы ног «брассом» на спине, преодолевая сопротивление резиновых бинтов.
- 10.Имитация движения работы рук «брассом», преодолевая сопротивление резиновых бинтов.
- 11.Имитация движения работы ног «брассом», лежа на груди, преодолевая сопротивление резиновых бинтов.
- 12.Переход из упора сидя сзади, ноги вверху в упор прогнувшись, преодолевая сопротивление резиновых бинтов.
- 13.Челночный бег с ускорением на отрезках прямой.
- 14.Длинные кувырки вперед с места из стартового положения.
- 15.Лежа на спине, поднимать и опускать ноги, касаясь ими за головой пола.

### **Комплекс 7**

1. Разминочный бег трусцой на 60 м.
2. Жим штанги ногами из положения сидя на станке: 10-12 раз. Бег трусцой.
3. Жим штанги лежа: 10-12 раз. Бег трусцой.
4. Подъем штанги широким хватом до уровня пояса из положения стоя наклонившись: 10-12 раз. Бег трусцой.
5. Упражнения на станке для тренировки мышц бедра: жим сидя 8-10 раз. Бег трусцой.
6. Упражнение жим лежа на животе на станке для тренировки мышц бедра: 8-10 раз. Бег трусцой.
7. Приседания со штангой: 8-10 раз. Бег трусцой.
8. Подтягивание на перекладине (хват прямой или снизу) 5-6 раз. Бег трусцой.
9. Сгибание и разгибание ног с резиновыми амортизаторами из положения лежа: 10-20 раз в максимально возможном темпе. Бег трусцой.
10. Подъем ног к перекладине (или упражнение «складной нож») 15-20 раз. Бег трусцой.
11. Быстрый бег отрезками по 60 метров 5-6 раз с интервалами в 15-20 сек.
12. Заминка, растяжка.

## Комплекс 8

1. И.п. - партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 м. Выполнение: быстрая передача и ловля мяча на месте.
2. И.п. - наклон вперед, руки в стороны, ноги на ширине плеч. Выполнение: вращение прямых рук в вертикальной плоскости с фиксацией прямой головы.
- 3.И.п. - высокий старт. Выполнение: челночный бег с ускорением 10 м.
- 4.И.п. - лежа на животе проползание по-пластунски под препятствием (высота ворот 30–40 см) с максимальной скоростью.
- 5.И.п. - упор присев. Выполнение: в быстром темпе выпрыгивание вверх со взмахом рук.
- 6.И.п. - высокий старт. Выполнение: бег с максимальной скоростью по кругу на расстояние от 100 до 120 м.

## Комплекс 9

- 1.Из упора стоя, согнувшись с опорой о барьер, покачивание, растягивая плечевые суставы.
- 2.Бег с высоким подниманием бедра на отрезке до 30 м с максимальной скоростью.
- 3.С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением.
4. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.
- 5.Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8–10 м, метание теннисного мяча в цель (на дальность отскока).
- 6.Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10–15 м.
- 7.С высокого старта бег на скорость по кругу 200 м.
- 8.Стоя в висе, подтягивание на перекладине с предварительным толчком ног.
- 9.Прыжки в шаге с ноги на ногу (многоскоки) на отрезке 10–20 м.
- 10.Стоя ноги на ширине плеч, руками взявшись за бум, перелезание через бум.
- 11.Ускорение на отрезках 20–30 м.



12.Из низкого приседа передвижение «гусиным» шагом на отрезках 10-15 м.

### **Комплекс 10**

- 1.Поднимание и опускание прямых ног в висе на гимнастической стенке.
- 2.Прыжки через скакалку.
- 3.Подтягивание в висе на низкой перекладине.
- 4.Прыжки боком через набивные мячи.
- 5.Отжимание от скамейки.
- 6.Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на гимнастическом мате.
- 7.Из упора сидя на скамейке, отжимание «сзади».
- 8.Поднимание и опускание прямых ног из положения лёжа на гимнастическом мате.
- 9.Прыжки со сменой ног с опорой на скамейку.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Анализ и обобщение научно-методической литературы показал, что в последние годы круговой тренировке в связи с

её эффективностью уделяется большое внимание специалистами в области физической культуры и спорта.

Применение круговой тренировки в учебном процессе по физическому воспитанию со студентами позволяет добиться более высоких показателей в физическом развитии и физической подготовленности по сравнению с общепринятыми методами при одинаковых затратах времени. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все занимающиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Включение преподавателями в учебное занятие физической культуры комплексов физических упражнений, проводимых с использованием метода круговой тренировки, позволит значительно расширить круг средств, обеспечивающих разностороннюю двигательную подготовку студентов. Наряду с этим объединение разнообразных физических упражнений, но сходных по структуре с основными упражнениями учебной программы в одну тренировочную нагрузку обеспечит одновременное воздействие как на функциональное развитие организма студента, так и на развитие их двигательных качеств.

Упражнения, приведенные в данной работе, позволяют легко создать нужную модель, связать ее с учебным материалом программы. Они сгруппированы преимущественно по педагогическому принципу воздействия на развитие физических качеств и имеют прикладное значение в совершенствовании умений и навыков, связанных с избранной профессией.

Методика проведения круговой тренировки способствует прогрессированию нагрузок, повышает моторную плотность, развивает все физические качества, делая занятия более эмоциональными и разнообразными. Также, она имеет много достоинств и заслуживает самого широкого распространения в работе преподавателей физической культуры и тренеров по виду спорта.

Круговая тренировка является одной из организационно-методических форм применения физических упражнений; она

строится так, чтобы создать предпочтительные условия для комплексного развития физических способностей занимающихся. Данный метод ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений студентами и контролем за ее воздействием на систему организма. 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 школьного физического воспитания до «большого» спорта.

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Астафьева, С.В., Басов, А.В. Деятельность образовательных учреждений по сохранению и укреплению здоровья детей [Текст]: материалы к областной научно-практической конференции. - Ярославль, 2004. - Ч. 1.
2. Абдрахманов А.Я. Комплексный подход при совершенствовании двигательных качеств у детей, подростков и юношей // Сб.науч.тр. молодых ученых / Под ред. В.В.Ермакова. - Смоленск: СГИФК, 1996. - Вып. 2. -С. 21-24.
3. Бондаревский Е.Я., Данилов Ю. Г., Елифанов С. П. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека // Теория и практика физической культуры. 1983. - № 1. - С. 23-25.
4. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля за физической подготовленностью учащейся молодежи: Автореф. дис. . канд. пед. наук. -М., 1983.-21 с.
5. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. - № 1. - С. 23 - 25.
6. Бальсевич В.К. Концепция физического воспитания детей и молодёжи // Физическая культура, спорт и здоровье нации: Матер. Международ. конгресса. СПб., 1996.-С. 7.
7. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
8. Богатырёв В.С. Методика развития физических качеств юношей: Учеб. пособие для студентов пед. институтов / Киров гос. пед. институт им. В. И. Ленина. Киров КГПИ, 1993. - 121 с.
9. Волков В.М., Дорохов Р.Н., Быков В.А. Прогнозирование двигательных способностей у спортсменов: Учебное пособие. Смоленск: СГИФК, 1988.-99 с.
10. Вильчковский Э.С. Что есть что? Еще раз о круговой тренировке. // Физкультура в школе 1971, №7.
11. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и Глейзер, Г.Д. Новая Россия: общее образование и образующееся общество [Текст] // Педагогика. - 2000. - № 6. - С. 3-12.

12. Гусельникова Е.В. Возможности реализации принципа индивидуализации на занятиях по физическому воспитанию в вузе: Автореф. дис.канд. пед. наук. Хабаровск, 2000. - 24 с.
13. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств [Текст]. - Минск : Высш. шк., 1985. - 256 с.
14. Гульянц А.Е. Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании студентов: Дис. канд. пед. наук. -М., 1987г.
15. Гульянц А.Е. Методика круговой тренировки силовой направленности: Автореф.дис...канд.пед.наук. – М.:ГЦОЛИФК, 1988.26с.
16. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Минск: Высшая школа,1980.-257с.
17. Голубев А.И. Круговая тренировка в физическом воспитании детей школьного возраста. – Набережные Челны, 1989 -201с.
18. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт,1980.-90с.
19. Дияб М.М. Исследования эффективности применения круговой тренировки: Автореф.дис...канд.пед.наук. – Л., 1979.27с.
20. Жужиков, В.Г. Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки / В.Г.Жужиков.- Физкультура в школе 1971, №11.
21. Жабиков В.Е. Педагогическое управление качеством подготовки специалиста физической культуры [Текст]: монография /В.Е. Жабиков. –Челябинск: Изд-во Юж.-Урал.гос.гуман.-пед.ун-та, 2017.-282 с.
22. Зайцева В.В. Тренировка силы и силовые тренажеры // Теория и практика физической культуры. 1993. - №1. - С. 26-32.
23. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. – М.: Физкультура и спорт,1970.-150с.
24. Зинин А.В. Обучение по кругу // Спортивные игры. – М.: Физкультура и спорт,1997.-№8.-С.18-20.

25. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970.-245с.
26. Квашук П.В., Никитская В.Н. Теоретические предпосылки индивидуального нормирования физической подготовленности и функционального состояния юных спортсменов: Метод, рекоменд. М.: МГИУ, 1999. - 19 с.
27. Кряж В.Н. Круговая тренировка и физическое воспитание студентов. -Минск: Высшая школа, 1982. 120 с.
28. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник.- 2-е изд., испр./ Ю.Ф. Курамшин.- М.: Советский спорт, 2004.-464 с.
29. Лазарев, В.С. О развивающихся педагогических системах [Текст] // Педагогика. - 2000. - №8. - С. 13-24.
30. Лихачев О. Е., Горячев В. А. Самостоятельная тренировка баскетболистов. Смоленск, 1997. -42 с.
31. Мартиросов Э. Г., Шустин Б. Н. Модельные характеристики морфологических особенностей спортсменов в основных группах видов спорта // Основы и методы спортивной ориентации и отбора в основных видах спорта. - М., 1978.-С. 48-50.
32. Николайшвили И. А. Экспериментальное исследование некоторых вариантов круговой тренировки в процессе физической подготовки волейболистов. Автореферат диссертации /И. А. Николайшвили. – М., 2007. – 136 с.
33. Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1998. - №10. - С. 19.
34. Петрухин В.Г. Строение скелетной мускулатуры и ее адаптация к физическим нагрузкам: Учебное пособие. Малаховка: МОГИФК, 1990.- 76 с.
35. Петровский В.В. Педагогическое управление в спортивной тренировке. // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. Киев, КГИФК, 1990. - С. 44-50.
36. Разин Е.Ю. Некоторые теоретико-методологические аспекты этапного педагогического контроля физического состояния и подготовленности спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1997. - №11.-С. 41 -43.

37. Райский Б.В. Силовая подготовка спортсменов различных видов спорта. Хабаровск, 1994. - 36 с.
38. Романцов А. В. К вопросу об эффективности круговой тренировки в школьной практике / А. В. Романцов. – Воронеж, 2006. – 142 с.
39. Романенко, В.А., Максимович, В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой [Текст]. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 143 с.
40. Сутула В. А., Алабин В. Г., Никитушкин В. Г. Контроль в спорте. -Харьков, 1995. -104с.
41. Солонкин А.А. Некоторые особенности применения круговой тренировки // Научно-практические основы двигательных действий в сложнокоординационных видах спорта: Сб. науч. тр.- Смоленск: СГИФК, 2001. С. 155-157.
42. Стрельников В.П. Морфологическая адаптация спортсменов к двигательной деятельности // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. Минск: Полымя, 1991.-С.52-54.
43. Травин, Ю.Г. Круговая тренировка в общей, всесторонней тренировке / Ю.Г. Травин, Б.Н. Кондратьев. — М.: РГАФК, 1993. 46 с.
44. Фарфель В. С. Двигательные способности // Теория и практика физической культуры. 1977. - №12. - С. 27-30.
45. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1975. - 206 с.
46. Фильченков Д.А. Методика реализации индивидуального подхода в физическом воспитании старшеклассников: Автореф. дис. . . канд. пед. наук. -М., 1995.-23 с.
47. Филин В. П., Семенов В. Г., Алабин В. Г. Современные методы исследования в спорте. Харьков: Основа, 1994. -130 с.
48. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.
49. Хамикоев А.А. Использование тренажеров в качестве средств индивидуализации нагрузки для юношей 15-17 лет на уроках физической культуры: Автореф. дис.канд. пед. наук. М., 1997. - 22 с.

50. Холих М. Круговая тренировка / М. Холих. – М., 2003. – 284 с.
51. Чунин В. В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно - круговой форме. – Теория и практика физической культуры и спорта, № 10 / В. В. Чунин. – М., 2001. – 46 с.
52. Чунин В.В., Филин В.П. Комплексно- круговая форма занятий по физической культуре // Теория и практика физической культуры. 1972. - № 10. -С. 11-12.
53. Чернов Л.Я. Волейбол как средство физического воспитания студентов специализированного учебного отделения вуза: Автореф. дис. канд. пед. наук.-М., 2001.-26 с.
54. Чернов К.А. Развитие двигательной функции у подростков и юношей под влиянием различных режимов занятий физическими упражнениями. -М.: Просвещение, 1964. С. 19.
55. Шарманова С.Б. Круговая тренировка о физическом воспитании старших и средних групп дошкольного учреждения. Издательство «Советский спорт», 2004. (116 с).
56. Шапкова А. Н., Зиновьев А. Н. Круговая форма тренировки – метод индивидуализации тренировочной нагрузки лыжника.- Теория и практика физической культуры и спорта, № 2 / А. Н. Шапкова,

***Интернет-ресурсы:***

1. <http://www.prosv.ru> – сайт издательства «Просвещение»
2. <http://dic.academic.ru> – словари и энциклопедии
3. <http://www.poiskknig.ru> – возможность поиска электронных книг
4. <http://studentam.net/> - электронная библиотека учебников
5. <http://window.edu.ru/> - единое окно образовательных ресурсов.
6. [http://fizkult-ura.ru/sci/mobile\\_game/1](http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/1) - «ФизкультУРА»
7. Сайт «Молодому учителю» <http://teacher.csru.ru>
8. Федеральный портал «Российское образование» [www.edu.ru](http://www.edu.ru)
9. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»  
<http://cyberleninka.ru/>



## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	3
1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	5
2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	7
3. РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	19
3.1. Развитие силы .....	19
3.2. Развитие быстроты.....	21
3.3. Развитие ловкости .....	22
3.4. Развитие выносливости .....	25
3.5. Развитие гибкости .....	28
4. ПЛАНИРОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ.....	32
5. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ .....	34
6. ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	35
7. ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	39
7.1. Комплексы круговых тренировок и упражнений по спортивным играм .....	39
7.2. Комплексы круговых тренировок и упражнений по гимнастике.....	52
7.3. Комплексы круговых тренировок и упражнений по лыжной подготовке.....	64
7.4. Комплексы круговых тренировок и упражнений по борьбе.....	68
7.5. Комплексы круговых тренировок и упражнений по легкой атлетике .....	79
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	88
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	90

---

**Коняхина Г.П., Черная Е.В., Сайранова О.С.**

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ  
В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА**

Дизайн и компьютерная верстка А.В. Коняхина

*Учебно-методическое пособие*

Издание опубликовано в авторской редакции

Подписано в печать 17.09.2017 г. Формат 60x90/16. Бумага офсетная.  
Гарнитура «Таймс». Усл. печ. л. 10, 25. Тираж 50 экз. Заказ № 80. Цена свободная.

Отпечатано в типографии  
Уральского государственного университета физической культуры.

454091, Челябинск, ул. Российская, 258.