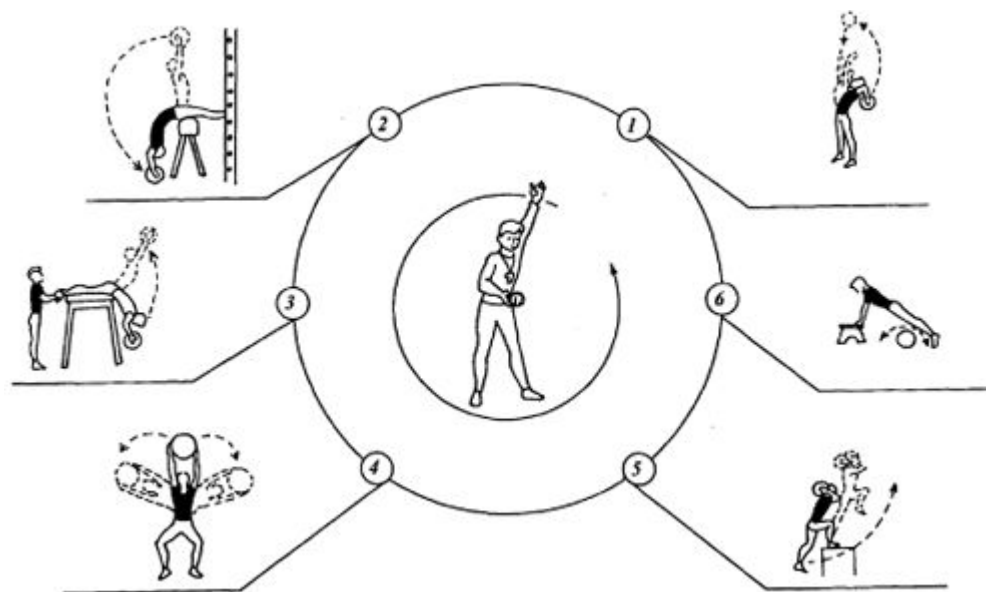


# Технология круговой тренировки



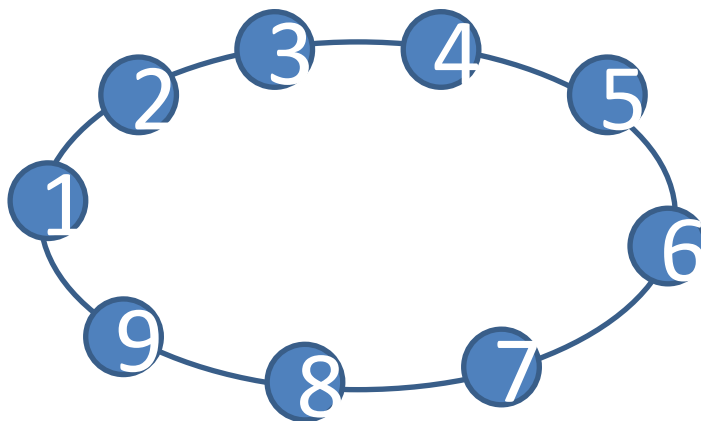
Работу подготовила учитель  
физической культуры ГБОУ СОШ  
№119 Калининского района г. СПб  
Горбачева Наталья Анатольевна

# Технология круговой

## тренировки

Круговая тренировка – последовательное выполнение подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы.

Сегодняшний урок направлен на развитие скоростно-силовых качеств.



# Технология круговой

## тренировки

Для каждого упражнения определяется место – «станция»

На каждой станции вы выполняете одно упражнение.

Переход к следующей станции осуществляется по команде учителя.

Отдых между станциями – не меньше 1мин, в зависимости от пульса. Пульс перед началом выполнения упражнений – не более 100 ударов в мин.

# 1 станция

Ходьба в низком приседе – 20 метров



# 2 станция

Отжимание из упора лежа от повышенной опоры – 30 раз-юн.  
Девушки- 15 раз



## 3 станция

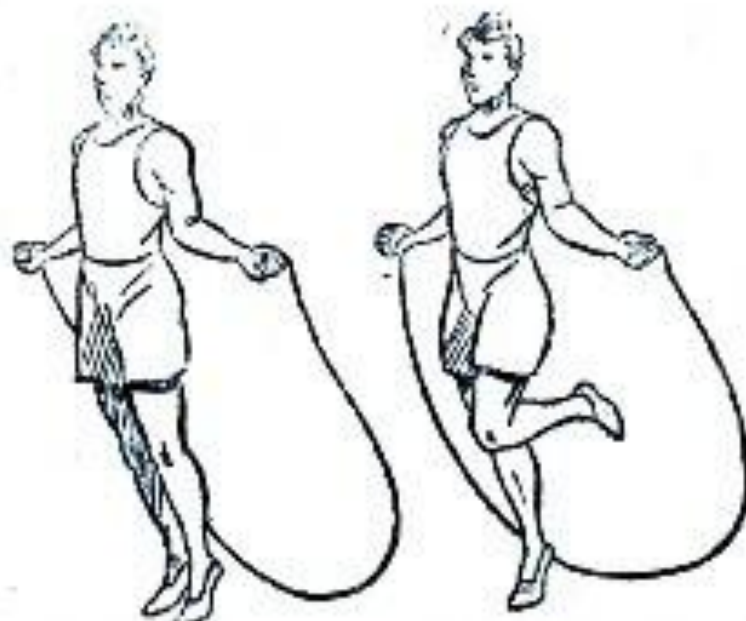
Ходьба в упоре на  
руках на  
параллельных

а



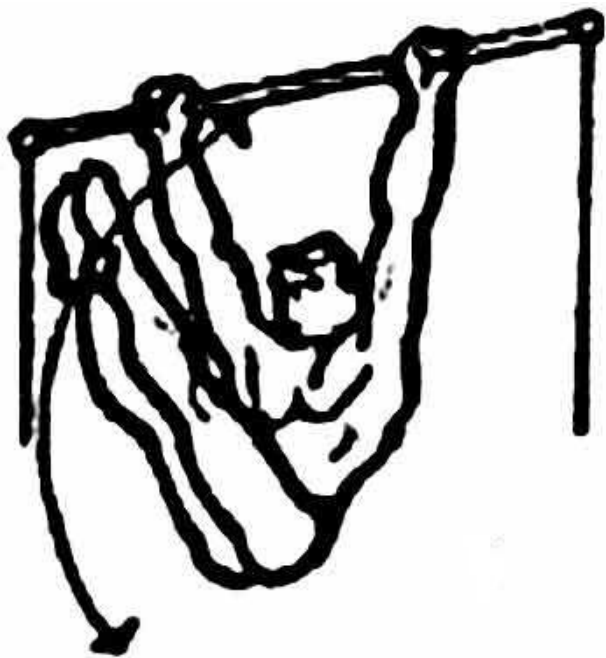
## 4 станция

Прыжки через скакалку  
– 100 раз



## 5 станция

Упражнения на  
укрепление мышц  
живота – 4-6 раз



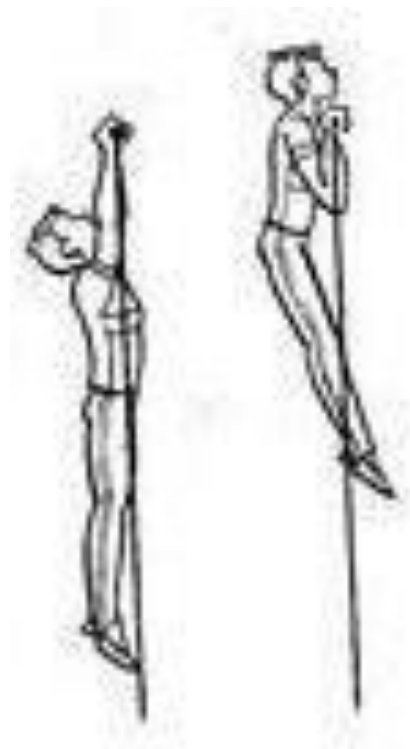
## 6 станция

Прыжки в приседе –  
20 метров



# 7 станция

Подтягивание из виса –  
8 раз- юноши



# 8 станция

Прыжки через опору –  
40 прыжков



# 9 станция

Отжимания из упора сзади юноши – 30 раз  
Девушки- 20 раз

