



Метод круговой тренировки

ВЫПОЛНИЛА СТУДЕНКА
ГРУППЫ ЗФ-8: ЩУКИНА АННА

Метод круговой тренировки

- ▶ 1) Особенности метода
- ▶ 2) Разработка моделей физической подготовки
- ▶ 3) Развиваемые качества
- ▶ 4) Индивидуальный подход
- ▶ 5) Использование вспомогательных средств
- ▶ 6) Средства контроля и восстановления
- ▶ 7) Примерные комплексы

Особенности метода

- ▶ - Развитие физических способностей
- ▶ - Индивидуализация обучения и воспитания
- ▶ - Эффективное использование времени, планируемое на физическую подготовку
- ▶ - Непосредственный контроль
- ▶ - Оценка качества выполнения тренировки

Разработка моделей физической ПОДГОТОВКИ

- ▶ - Определить конечные цели воспитания физических качеств
- ▶ - Анализ упражнений
- ▶ - Определение части урока для тренировки
- ▶ - Определение объёма работы и отдыха
- ▶ - Последовательность выполнения упражнений

Развиваемые качества

- ▶ - Сила
- ▶ - Скорость
- ▶ - Выносливость
- ▶ - Ловкость
- ▶ - Гибкость
- ▶ - Скорость-сила
- ▶ - Сила-выносливость

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

- 1. Учитывается возраст*
- 2. Различие при подборе упражнений для мальчиков и девочек*
- 3. Различие физической подготовки*
- 4. Состояние здоровья*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

- 1) Гимнастические маты
- 2) Канат
- 3) Гантели , гири
- 4) Набивные мячи
- 5) Скакалки
- 6) Гимнастические скамейки

Средства контроля и восстановления

- ▶ - Контроль за величиной нагрузки
- ▶ - Контроль за восстановлением
- ▶ - Музыкальное сопровождение

Примерные комплексы Для юношей 17-18 лет

- ▶ - Для юношей 17-18 лет (Лазанье по канату 2 раза; Броски набивного мяча снизу-вверх 20 р; Прыжки со скакалкой 200 раз; Челночный бег 4x10 м; Прыжки с поднятием ног к груди 20 раз; Отжимание в упоре лежа 20 раз)
- ▶ - Для девушек 17-18 лет(Бег с высоким подниманием бедра в упоре на месте; Броски набивного мяча вверх над собой; Кувырок вперёд; Прыжки через скакалку; Ходьба на носках; Вращение обруча; Ходьба на пятках; Отжимание руки в упоре сзади)

Круговая тренировка на развитие СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

- ▶ - Прыжки из глубокого приседа «лягушка»
- ▶ - Челночный бег 3x10 метров
- ▶ - Броски набивного мяча от груди
- ▶ - Прыжки со сменной ног «разножка»
- ▶ - Поднимание туловища на наклонной скамейке
- ▶ - Скачки на одной ноге
- ▶ - Бег в упоре на брусьях

Круговая тренировка

- I. Броски мяча из-за головы
- II. Прыжки из глубокого приседа
- III. Поднимание ног за голову
- IV. Броски снизу
- V. Бег в упоре