

**\* Применение метода круговой  
тренировки на занятиях  
физической культуры для  
развития физических качеств  
и совершенствования  
двигательных навыков  
учащихся**

# \* Метод круговой тренировки

## Преимущества:

Позволяет избежать монотонности урока.

Позволяет большому количеству учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Быстрая смена физических упражнений дает возможность получить физическую нагрузку на все мышечные группы и избежать при этом местного утомления.

В занятие включаются простые и доступные упражнения, не требующие сложного оборудования и инвентаря.

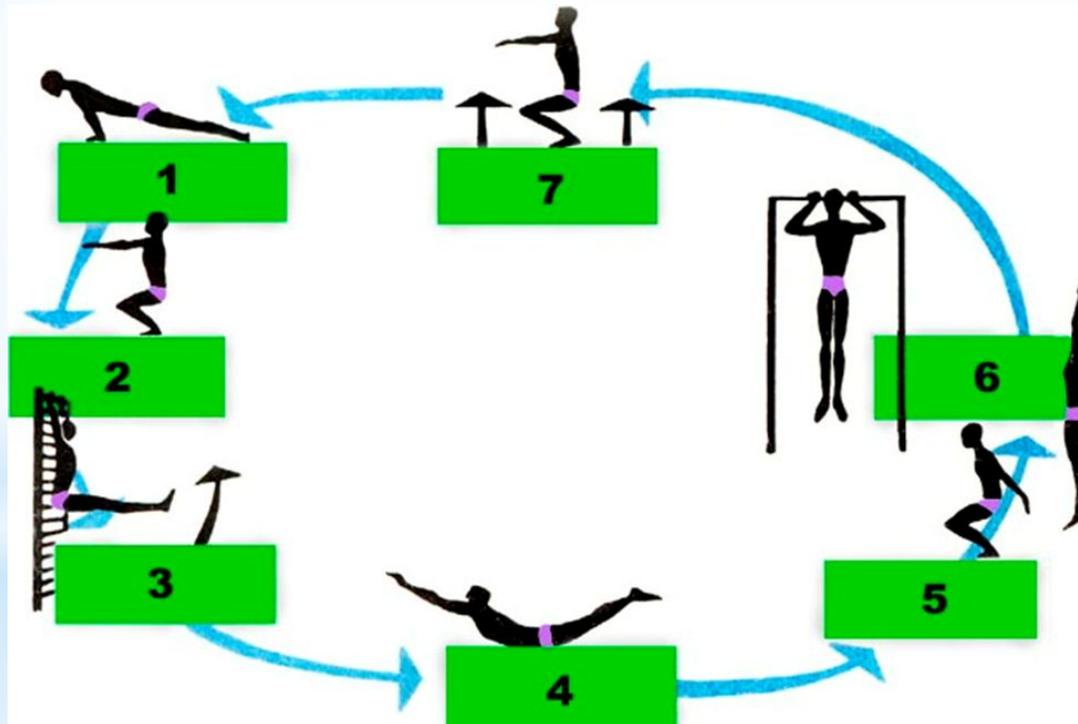
Этот метод позволяет учащимся регулярно проверять свои физические возможности.

Занятие отличается высокой моторной плотностью.



Задачи гармоничное развитие  
личности повышение  
физической подготовки к труду  
воспитание физических качеств,  
совершенствование умений и  
НАВЫКОВ

# \* Теоретическая база опыта



**Круговая тренировка** - это наиболее прогрессивная организационно-методическая форма занятий, направленная на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств; это поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений.

# \* Содержание учебной и воспитательной работы



# Размечая станции, нужно учитывать, что

- идти следует от простого к сложному;
- нужно чередовать работу одних мышечных групп с отдыхом других;
- после сложного и тяжелого упражнения давать более легкое, способствующее восстановлению сил, успокаивающее дыхание;
- для выполнения упражнений целесообразно использовать снаряды, находящиеся в зале, причем так, чтобы не передвигать их далеко;
- комплексы упражнений составляются с учётом физической подготовленности учащихся, возраста.

# «Круговую тренировку» можно планировать

В подготовительной части  
занятия

В основной части занятия

В заключительной части  
занятия

# \*Круговая тренировка

направлена на:

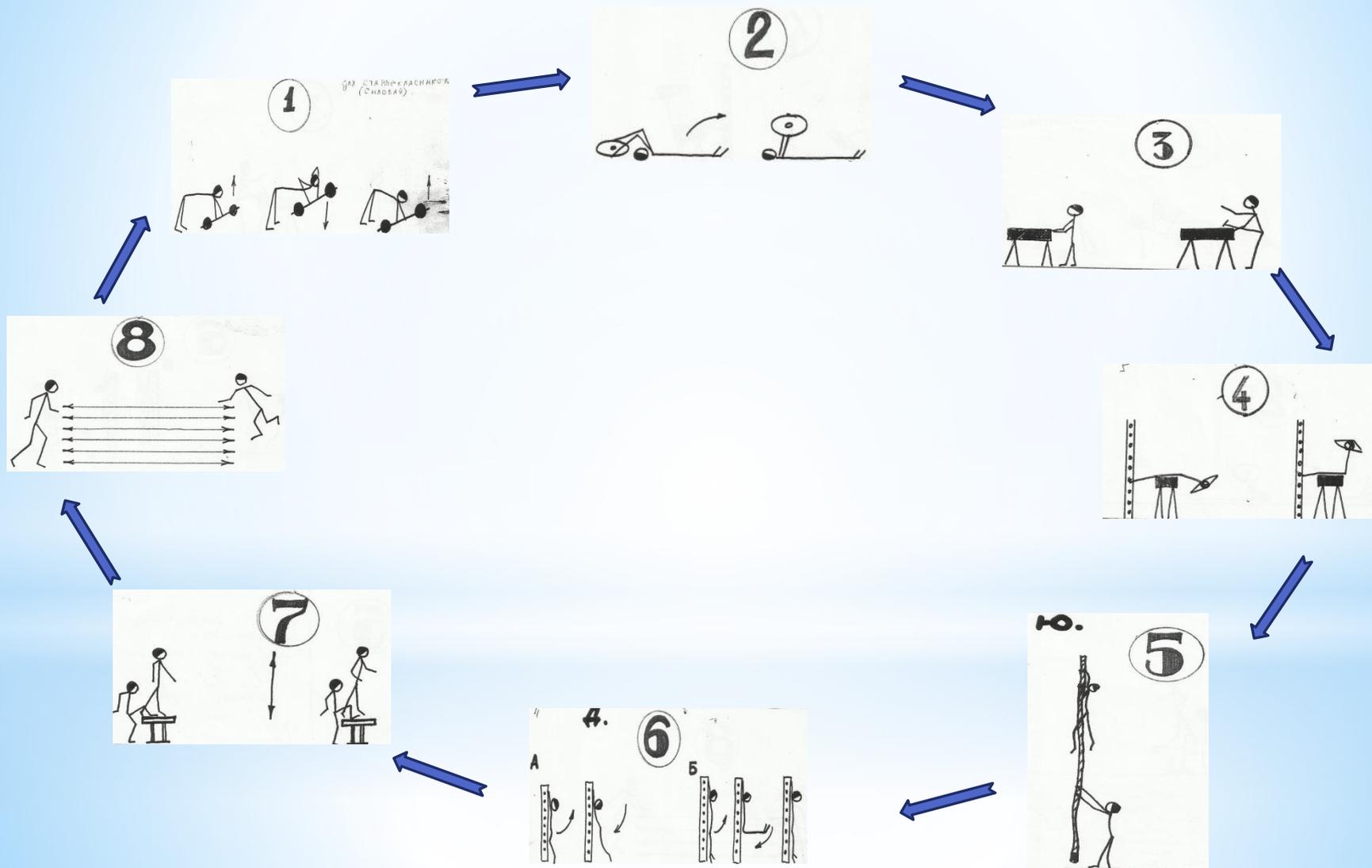
развитие  
физических качеств

- \* силы
- \* быстроты
- \* выносливости
- \* гибкости
- \* ловкости

совершенствование  
двигательных  
навыков на уроках

- \* лёгкой атлетики
- \* спортивных игр
- \* Гимнастики
- \* Подвижных игр

# \* Комплекс «круговой тренировки» на развитие силовых качеств



# \* Комплекс круговой тренировки

