

Приемы круговой тренировки на уроках кроссовой подготовки

МОУ гимназия № 7
преподаватель
Милюткина Л.В.



Построение. Объяснение задач урока.




Выполнение общеразвивающих упражнений.





Выполнение упражнений на
координацию движений и
выносливость





Круговая тренировка: сочетания бега
и упражнений силовой
направленности








Обучение метанию теннисного мяча





Приемы круговой тренировки в спортивном зале











