

Метод круговой тренировки

Виктор Предбанников
Русская гимназия г.Йыхви

Метод круговой тренировки

- Особенности метода
- Разработка моделей физической подготовки
- Развиваемые качества
- Индивидуальный подход
- Использование вспомогательных средств
- Средства контроля и восстановления
- Примерные комплексы

Особенности метода

- Самостоятельное мышление
- 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

- Учитывается возраст
- Различие при подборе упражнений для мальчиков и девочек
- Различие физической подготовки
- Состояние здоровья

Использование вспомогательных средств

- Гимнастические маты
- Канат
- Гантели, гири
- Набивные мячи
- Скакалки
- Гимнастические скамейки

Средства контроля и восстановления

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

Примерные комплексы

- Для юношей 17-18 лет
- Для девушек 17-18 лет
- Развитие силы
- Скоростно-силовая подготовка

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 силы

- Ходьба на руках «паучок»
- Ходьба на руках в паре «тележка»
- Напрыгивание на скамейку
- Выпрыгивание из глубокого приседа
- Броски набивного мяча из-за головы
- Поднятие ног за голову на наклонной скамейке

Круговая тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости

- Прыжки из глубокого приседа «лягушка»
- Челночный бег 3х10 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

- Броски мяча из-за головы



Круговая тренировка

- Прыжки из глубокого приседа



Круговая тренировка

- Поднимание ног за голову



Круговая тренировка

- Броски снизу



Круговая тренировка

- Бег в упоре

