

Круговой метод тренировки направленный на развитие основных групп мышц с дополнительным оборудованием (отягощениями)



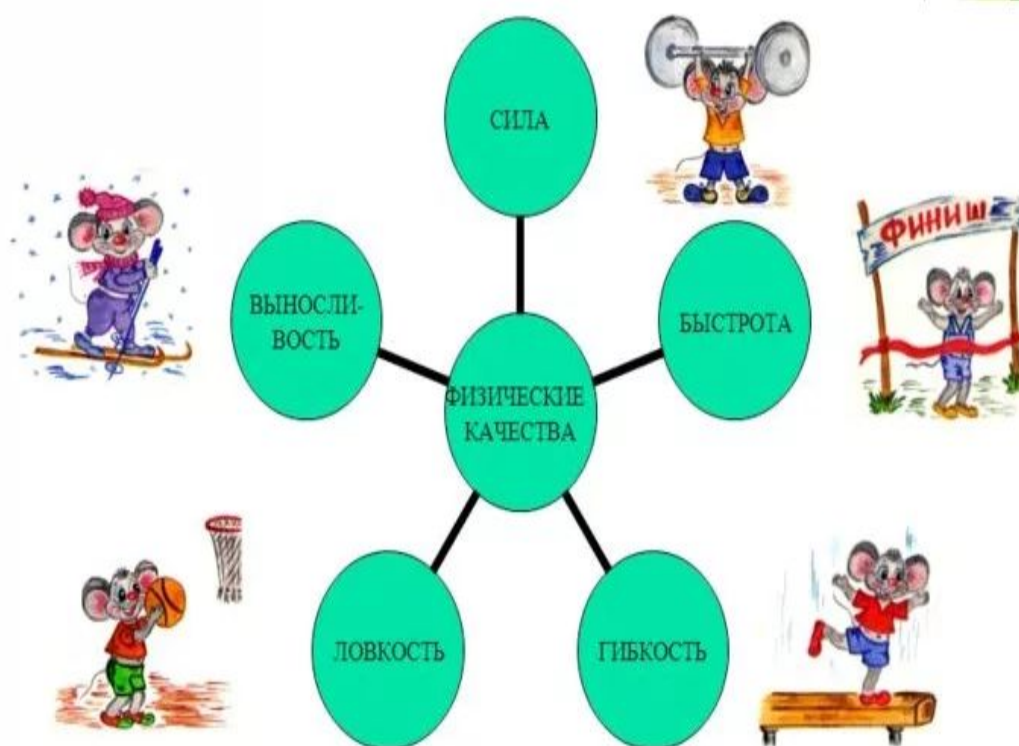
Выполнила: студентка группы ОДЛ 02-19  
Макарова Юлия

**Круговая тренировка** – это организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения, направленное на комплексное воспитание физических способностей занимающихся. Такая форма работы предусматривает серийное (слитное или с интервалами) последовательное выполнение специально подобранного (разработанного) комплекса физических упражнений в соответствии с определенным символом круговой тренировки.

# Физические качества

Совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия

- ▶ Сила
- ▶ Быстрота
- ▶ Ловкость
- ▶ Гибкость
- ▶ Выносливость



- 1 станция - упражнения для рук и плечевого пояса (отжимания из различных положений, работа с отягощениями, подтягивания в висе и висе лежа различным хватом и т.д.);
- 2 станция - упражнения для мышц брюшного пресса (движения прямыми и согнутыми ногами при фиксированном туловище, движение туловищем при фиксированных ногах с отягощением и без);
- 3 станция - упражнения для мышц спины (упор-присев-упор-лежа, вращательные движения с отягощениями, упражнения в парах, подъем туловища или ног из положения на животе и т.д.);
- 4 станция - упражнения для ног (ходьба, бег, прыжки, приседания, «многоскоки» с отягощением и без, выпрыгивания из приседа и т.д.);
- 5 станция - упражнения общего воздействия («разножка», скакалка, прыжки на месте



- РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ
- ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ
- ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНОЙ  
ВЫНОСЛИВОСТИ
- КОМПЛЕКС ОБЩЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ
- РАЗВИТИЕ РУК И ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

# Гибкость

- ▶ Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают общую и специальную гибкость. Общая гибкость - это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные рабочие и спортивные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость - значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах, участвующих в профессиональной деятельности или отдельном виде спорта.



РИС. №1

# Комплекс упражнений на гибкость



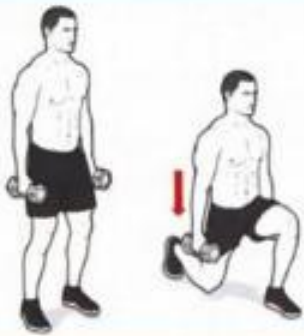
# Сила

- ▶ Силой (или силовыми способностями) в физическом воспитании называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений.
- ▶ Различают абсолютную и отдельную силу. Абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном движении.
- ▶ Относительная сила - величина абсолютной силы, приходящаяся на 1 кг массы человека. Методы воспитания силы могут быть очень разнообразными, их выбор зависит от цели. На учебно-тренировочных занятиях используются методы воспитания силы.





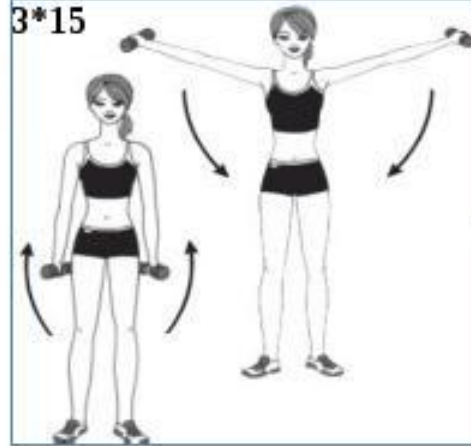
# Круговая тренировка для развития силы



И.п. о.с., руки прямые, спина прямая, 1-поднять руки до уровня плеч, немного согнуть в локтях, 2- опустить, выполнять упр. за счет силы мышц рук, а не спины.

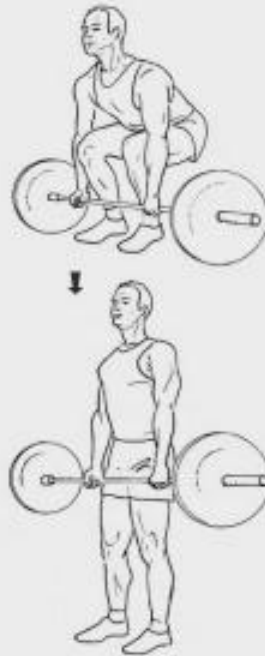
## Разводка гантелей в стороны

3\*15



## Выпады с гантелями 3\* 12+12раз

шаг вперед, спина прямая, перенесите центр тяжести на выставленную вперед ногу и присядьте на ней. Ноги согнуты, образуют угол 90°, встать, не выпрямляя ноги полностью!

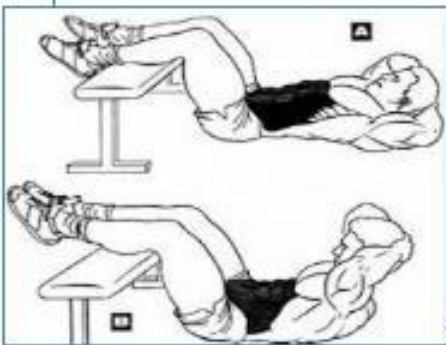


## Становая тяга 3\*12

ноги чуть согнуты в коленях, руки прямые вытянутые(хват штанги), спина обязательно прямая, (встать) выпрямить ноги

О.С., штанга на плечах, плавно опуститесь вниз, Колени сгибаются и немного выдвигаются вперед, ягодицы движутся назад и вниз, а корпус с при этом наклоняется вперед, до 45° по отношению к вертикали. Не отрывайте пятки от пола.

## Присед со штангой 3\*12



## Скручивания на скамье 3\*20

И.п. лежа на спине, ноги на скамье. Медленно, без рывков, поднимите верхнюю часть спины от пола.

# Быстрота

---



- Быстрота – способность человека выполнять движения с возможно большей скоростью в минимально короткий промежуток времени.
- Это физическое качество позволяет поддерживать у студентов оперативное мышление и умственную работоспособность.

# Выносливость

- ▶ Выносливость это способность совершать работу определённой интенсивности в течение как можно большего времени, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней среды.
- ▶ Силовая выносливость - это способность длительное время выполнять динамическую работу, требующую значительных нервно-мышечных усилий.
- ▶ Скоростная выносливость - это способность спортсмена в течение определённого времени выполнять работу с соревновательной и повышающей её интенсивностью.



# Комплекс для преимущественного развития скоростной выносливости

Ходьба „гусиным шагом“



Серия ускорений от 10 до 30 м



Бег с высоким подниманием бедра

Бег через и/м



Многоскоки с ноги на ногу

Работа—50 сек.  
Отдых—20 сек.



Отпрыгивание от пола толчком ног и рук

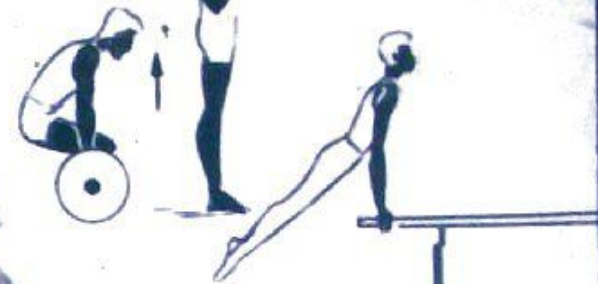
# Комплекс общего воздействия

Бег на месте в максимально быстром темпе

Жим штанги



Пружинящие движения

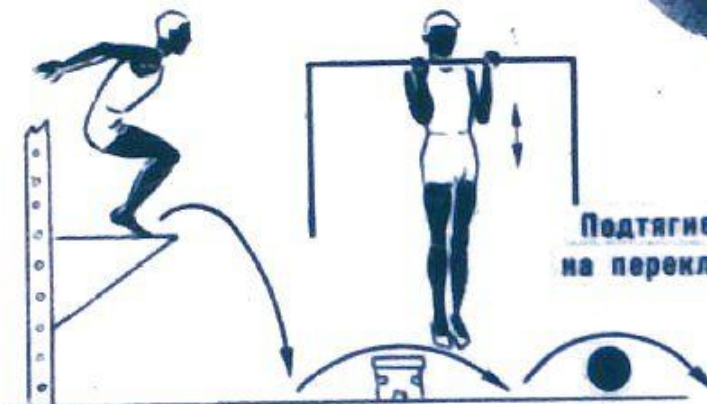


Размахивание в упоре на руках

Дозировка нагрузки

по максимальному

тесту (MT)



Подтягивание  
на перекладине

Прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием

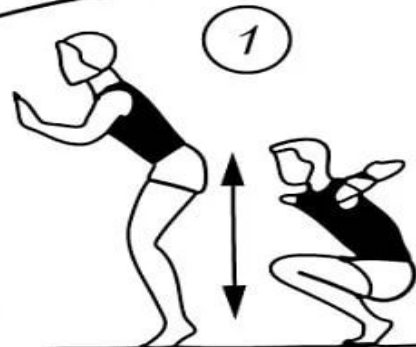


Броски и ловля б/м

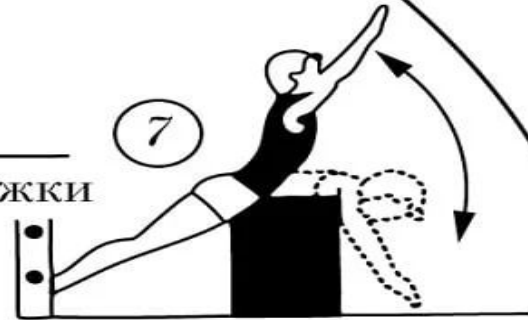
Из о. с. перейти в упор лежа

Ноги

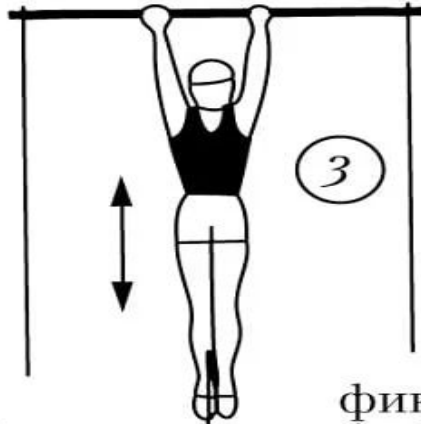
Отжимание



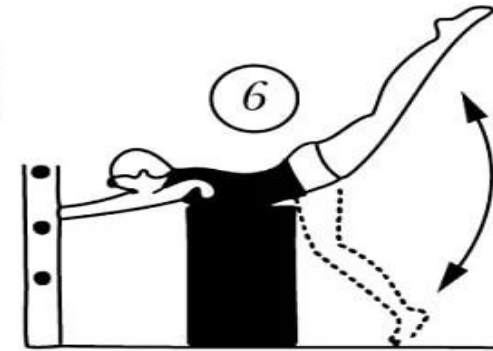
Приседание и прыжки



Подтягивание



Упражнения  
для всего тела



Ноги  
фиксированы



Туловище  
фиксировано



Брюшной пресс

Руки — пояс верхних конечностей

Спина

# Примерный план круговой тренировки

Выполнение задания с максимальной скоростью за 20 сек.

▶ 1 станция.

Отжимания – сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

▶ 2 станция.

Приседания, руки за головой.

▶ 3 станция.

Пресс – поднятие туловища из положения лежа, до касания локтями колен.

▶ 4 станция.

Прыжки через скакалку, ноги вместе.

▶ 5 станция.

Бросок баскетбольного мяча в кольцо с расстояния 3 м.

