Федеральное агентство морского и речного транспорта
Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
ГОСУДАРСТВЕННАЯ МОРСКАЯ АКАДЕМИЯ
имени адмирала С.О. МАКАРОВА

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Методическое пособие

Санкт-Петербург
Издательство ГМА им. адм. С.О. Макарова
2011

ББК 75
К84

К84 Круговая тренировка: метод. пособие /сост. М.В. Щодро, В.П. Афанасьев, А.М. Бояринов – СПб.: Изд-во ГМА им. адм. С.О. Макарова, 2011. – 20 с.

Пособие соответствует Государственному образовательному стандарту высшего профессионального образования второго поколения по направлению «Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Методическое пособие подготовлено канд. пед. наук, доц. М.В. Щодро, канд. пед. наук, доц. В.П. Афанасьевым, канд. техн. наук, доц. А.М. Бояриновым. Приведены разновидности круговой тренировки и особенности ее применения; упражнения, используемые в комплексах круговой тренировки; примерные комплексы упражнений и планирование в учебно-тренировочном процессе.

Рассмотрено и рекомендовано к изданию на заседании кафедры физического воспитания и спорта. Протокол № 3 от 12 ноября 2010 г.

Электронная версия данных методических указаний находится на сайте ГМА им. адм. С.О. Макарова www.gma.ru/об академии/издательство.
Бумажную копию Вы можете заказать в издательстве (печать по требованию).

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"

© ГМА им. адм. С.О. Макарова, 2011
Щодро М.В., Афанасьев В.П., Бояринов А.М., 2011

ВВЕДЕНИЕ

Научно-техническая революция, ориентировавшая трудящихся нашей страны на интенсификацию производства, в полной мере касается и работников физической культуры и спорта, внимание которых направлено на совершенствование учебного процесса, поиск таких средств и методов физической культуры, которые позволяют интенсифицировать процесс воспитания у курсантов необходимых знаний, умений и навыков.

Современный работник морского транспорта должен обладать способностью к концентрации и переключению внимания, переработке значительных объемов информации, умению правильно и быстро реагировать на изменение ситуаций, иметь достаточную устойчивость к психоэмоциональным стрессам, гипокинезии и неблагоприятным факторам внешней среды.

Немаловажная роль в решении этих задач принадлежит средствам физической культуры и спорта. При этом возрастает необходимость освещения рациональных режимов массовой физической культуры. К таким средствам может быть отнесена круговая тренировка, позволяющая быстрее развивать основные двигательные качества, но еще более эффективна она при совершенствовании комплексных проявлений двигательных качеств. Плотность урока возрастает при круговой тренировке почти в два раза по сравнению с плотностью урока, проводимого по общепринятой методике, что позволяет одновременно развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Значительно повышается активность, сознательность и дисциплина занимающихся. Широкий диапазон возможностей круговой тренировки позволяет применять ее с контингентом различного уровня подготовленности и возраста.

Задачей пособия является освещение основных положений организации круговой тренировки в учебном процессе с курсантами на основании обобщения литературных данных и результатов собственных исследований.

РАЗНОВИДНОСТИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ И ОСОБЕННОСТИ ЕЕ ПРИМЕНЕНИЯ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Круговая тренировка является методом комплексного воздействия различных тренировочных средств, направленных на укрепление органов, систем и функциональных возможностей организма. Круговая тренировка осуществляется на уроках физического воспитания, представляет собой целост-

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"

ную форму занятий и в то же время не сводится к какому-либо одному методу. Для круговой тренировки подбираются строго регламентированные упражнения с избирательным и с общим воздействием на организм занимающихся.

Различаются следующие основные разновидности круговой тренировки:

– по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);

– по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха (преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

– по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

Круговая тренировка по методу непрерывной работы проводится без перерывов и состоит из нескольких повторений прохождения круга в зависимости от количества станций и имеет следующие варианты.

Вариант 1.

Упражнения проводятся без пауз в момент выполнения их в комплексе и между кругами. После того как разучены упражнения и проведено испытание, определившее максимальное число повторений (максимальный тест – далее МТ), каждый получает стандартную дозировку МТ / 4 или МТ / 2. Упражнения на каждой станции выполняются в свободном темпе, без учета времени. Повышение нагрузки идет за счет увеличения повторений на одно или два каждой станции (МТ / 2 + 1) или за счет перехода к следующему, более трудному комплексу.

Вариант 2.

Упражнения проводятся без пауз, но с целевым временем. После того как разучены упражнения и на каждой станции проведен максимальный тест (30 с упражнения и 30 с отдыха), засекается тренировочное время для однократного прохождения круга с дозировкой МТ / 2 и МТ / 4. Время прохождения одного круга умножается на количество кругов (в зависимости от количества станций), получается целевое время. При стандартном объеме упражнений учащимся на уроке необходимо стремиться к сокращению времени за счет определения нового МТ или перехода к более сложному комплексу. При этом заводится карточка достижений.

ФГБОУ ВО "Г УМФ имени адмирала С.О. Макарова"

Вариант 3.

Упражнения проводятся без перерывов со стандартизированным временем тренировки и стандартным числом повторений, но с различным количеством прохождения кругов. После того как разучены упражнения и определены МТ на каждой станции по принципу 30 с работы и 30 с отдыха, проводится тренировка со стандартным тренировочным временем. Дозировка и время прохождения каждого круга остаются стандартными, а количество кругов увеличивается.

Последний вариант особенно важен для подготовительной второй половины основной части урока физвоспитания, так как тренировочное время стандартизировано. Минимальное время, необходимое для проведения этого варианта, позволяет вводить круговую тренировку практически в каждый урок. Преимущество третьего варианта заключается и в простоте фиксации времени. Это позволяет преподавателю постоянно следить за ходом тренировки и значительно облегчает учет. После окончания круговой тренировки ученики заносят в карточку достижений только число пройденных кругов и станций.

Все варианты круговой тренировки по методу непрерывного упражнения можно применить на уроках по легкой атлетике, спортивным играм, лыжной подготовке и гимнастике, а также для профессий, связанных с активным физическим трудом.

Круговая тренировка, организованная по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, проводится с кратными интервалами, так называемыми «действенными паузами» как между упражнениями, так и между кругами. Эта тренировочная направленность имеет три варианта. В первом и втором вариантах упражняются на станциях по 15 с и постоянным перерывом в 30 – 45 с. Круговая тренировка по этим вариантам строится следующим образом: проводится тренировка с индивидуальной дозировкой МТ / 2 за 15 с и интервалом отдыха 30 – 45 с. Время отдыха зависит от величины нагрузки избранного упражнения и физической подготовленности учащихся.

Чем выше интенсивность упражнения, тем успешнее будет развиваться максимальная сила, а также такие комплексные физические качества, как скоростная сила и скоростная выносливость. При выполнении работы по первому и второму вариантам необходимо добиваться четкого выполнения

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"

упражнений в среднем тренировочном темпе. Увлечение максимальным темпом в ущерб точности выполнения упражнений недопустимо. В третьем варианте упражняются на станциях в течение 30 с с постоянным 30-секунд-ным перерывом. Для третьего варианта необходимо подбирать упражнений, которые занимающиеся могли бы выполнять непрерывно 30с с допустимой точностью. Повышение индивидуальной нагрузки в третьем варианте идет за счет увеличения количества повторений на станциях (МТ + 1) / 2, (МТ + 2) / 2 и т. д., а общей – за счет увеличения прохождения количества кругов всей группой.

Применение круговой интервальной тренировки с паузами отдыха в начале урока заменяет разминку и общефизическую подготовку при прохождении одного круга. Прохождение двух-трех кругов в основной части урока решает, помимо задач общефизической подготовки, еще и задачи целенаправленного профессионально-прикладного развития физических качеств комплексного характера, таких, как специальная выносливость, скоростная сила, а также силовая выносливость.

Круговая тренировка, организованная по методу интервального упражнения с полными паузами отдыха при интенсивно-интервальной работе с мощностью до 75 % от максимальной является разновидностью интервальной тренировки, которая направлена на развитие скоростной и силовой выносливости и имеет два варианта. В первом варианте на каждой станции упражняются 10 – 15 с с паузами отдыха 30 – 90 с, которые зависят от тренировочного эффекта нагрузки. Повышение нагрузки идет за счет сокращения тренировочного времени с 15 до 10 с при условии сохранения прежнего количества повторений, но за более короткое время. Во втором варианте работа на каждой станции не ограничена временем, и каждое упражнение повторяется 8 – 10 раз в среднем темпе, а пауза отдыха колеблется от 30 до 180 с в зависимости от тренировочного эффекта нагрузки. Повышение нагрузки идет также за счет выполнения упражнений в более быстром темпе при постоянном интервале отдыха. Во время отдыха применяются упражнения на расслабление и растягивание.

При использовании круговой тренировки по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха количество занимающихся на станциях подбирается так, чтобы один – два учащихся выполняли упражнения на расслабление, не нарушая полный цикл работы и отдыха. При такой организа-

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"

ции на станциях может находиться сразу четыре учащихся. Круговая тренировка по методу интенсивно-интервальной работы с полными интервалами отдыха отличается не только организацией проведения, но также и определением МТ. Учащиеся на каждой станции занимаются не все одновременно, так как размещены по двое – четверо, а выполняют задание поочередно. При этом организация процесса тренировки может быть обычной, включающей прохождение одного и более кругов, или специфической, когда каждое упражнение на станции выполняется сериями до трех раз, а затем происходит переход к следующей станции. Применение этого метода во всех вариантах направлено на совершенствование скоростной силы и скоростной выносливости.

Для занятий по типу круговой тренировки с использованием метода непрерывного упражнения можно применять 10 – 15 станций в зависимости от обеспечения учащихся на каждом конкретном уроке инвентарем. Нагрузки рассчитываются практическим путем. В расчет берется временной отрезок в 15 – 30 с. Дозировка определяется максимальным и минимальным числом упражнений, выполняемых на каждой станции. Например, максимально выжимать гантели массой 10 кг можно 20 – 30 раз за 30 с. В этом случае общее задание для группы будет следующее: максимальное 30 раз, минимальное – 15. При этом нужно следить за тем, чтобы выполнение упражнений на разных станциях занимало одинаковое время, включая переходы.

Целесообразность дальнейшего применения комплекса будет зависеть от правильного соотношения нагрузки и отдыха, а также последовательности подбора упражнений. Повышать нагрузки можно путем усложнения комплексов, а также за счет увеличения прохождения количества кругов. Курсант самостоятельно может проследить за своим физическим развитием, регулярно измеряя свой пульс. При успешной адаптации организма пульсовая кривая имеет тенденцию в сторону уменьшения, а пульс в покое становится реже, чем был в начале тренировочных занятий, что связано с более экономичной работой сердца. При занятии по типу круговой тренировки с использованием интервального метода можно включать в комплекс также 10 – 15 станций. Дозировка и число повторений колеблется от 10 до 20, последовательность перехода – против часовой стрелки по порядку расположенных станций.

Иногда в практической работе целесообразно использовать нетрадиционный вариант круговой тренировки (3). Отличие этого варианта состоит в направленности мышечной работы на воспитание конкретного двигательного

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"

качества в одном занятии. При этом на каждой из четырех станций используются различные по структуре упражнения, но сохраняется один и тот же физиологический режим. Собственно биомеханическая структура движений учитывается, но отходит, исключая комплексы в воспитании ловкости, на второй план, в то время как режимы их использования выдвигаются на первый. Подобная методика построения занятий возможна лишь при физиологически обоснованном и оптимальном для каждого занимающегося сочетании физических упражнений на каждой из четырех станций. Однократная же нагрузка избирается в соответствии с ее индивидуально переносимой величиной. Показателем времени является способность занимающихся выполнять работу без снижения заданной мощности (темпа, скорости), а критерием готовности к повторной работе – время восстановления пульса до определенных величин (см. таблицу).

Физиолого-эргометрическая характеристика метода

Двигательные качества	Ориентировочное время работы			Пульс, уд./мин	
	Возраст			При работе	При готовности к работе
	16–18	19–28	29–39		
Ловкость	20	25	20	140	90
Быстрота	10	12	10	160	90
Сила	20	20	20	160	100
Общая (аэробная) выносливость	720	900	780	140	110
Скоростная (анаэробная) выносливость	30	40	30	190	130
Силовая выносливость	40	50	40	190	130

Данные режимы базируются на двух концепциях. Сущность первой в основном сводится к тому, что срочный тренировочный эффект, а, следовательно, и кумулятивный, отставленный по времени, может быть достигнут при достаточно значительном нарушении гомеостатических констант организма. Вторая концепция касается механизмов энергообеспечения различной по мощности и длительности мышечной работы. Из нее следует, что работа максимальной мощности возможна лишь в течение 5 – 10 с, субмаксимальной – не более 30 – 40 с, умеренной и малой мощности – от 60 с до нескольких часов. Реализация этих положений возможна не только в практике спорта

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"

высших достижений, но и в физическом воспитании курсантов и массовой физической культуре, ибо, как справедливо замечает В.В. Волков [1], максимальные усилия распространены не только в спорте. Без них, например, невозможно повысить уровень двигательной подготовленности населения, выполнить нормы зачетного комплекса. Максимальные напряжения являются неотъемлемой частью производства, бытовой и военной деятельности человека, не говоря уже об экстремальных ситуациях. Однако следует уточнить: максимальные напряжения должны соответствовать текущему функциональному состоянию каждого индивидуума и обуславливаться, что крайне важно, неодинаковой по мощности и длительности физической нагрузкой.

УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОМПЛЕКСАХ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Упражнения для круговой тренировки подбираются с учетом анатомической классификации – для рук, туловища, ног и т.д., а также по педагогическому принципу с учетом преимущественного развития специфических качеств. Рисунки для круговой тренировки делаются по стилизованной схеме, показывающей основные положения упражнений. Станционный плакат делается из картона или плотной бумаги и обтягивается целлофаном с прорезью для станционного задания.

В верхней части плаката во всю длину пишется слово «станция», с первого до 15-го номера. Размеры плаката – 18 × 12 см, станционного задания – 15 × 8 см.

Упражнения в комплексах подбираются из технически несложных движений. Учащимся рекомендуется предварительно изучить их в подготовительной части урока в виде отдельных общеразвивающих упражнений. Группировка упражнений в комплексе должна эффективно воздействовать на человека: не только интенсифицировать физическую подготовку, но и способствовать благотворному влиянию упражнений на организм в целом. Упражнения должны вовлекать в работу мышцы всего тела, оказывать общее воздействие на организм и являться универсальными общеразвивающими упражнениями в широком смысле слова. Особое значение для разностороннего развития верхних конечностей приобретают упражнения с различными предметами, отягощениями и снарядами. Движения бросания и ловли, передачи и приема, размахивания, вращения и т. п. развивают ловкость, сноровку

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"

в обращении с предметами разной формы и веса, вырабатывают быстроту двигательной реакции. Курсанты приобретают важные для практической и трудовой деятельности умения и навыки. В комплексы круговой тренировки могут вводиться упражнения на снарядах и тренажерах. Некоторые вспомогательные гимнастические снаряды: скамейки, лестницы и другое оборудование используются как средства, дополняющие и усложняющие выполнение самих упражнений на станциях круговой тренировки. Объединенные в специализированные комплексы, эти упражнения могут использоваться как для общефизической, так и для профессиональной физической подготовки (ППФП) на уроках физического воспитания.

ПЛАНИРОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

В зависимости от периода подготовки и уровня развития двигательных качеств учащихся планируется соотношение общей и специальной физической подготовки, проводимой методом круговой тренировки. Применительно к требованиям избранного вида спорта она направлена на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, а также целевое развитие двигательных качеств. Физическое воспитание следует рассматривать как длительный процесс, который разделяется по годам обучения, в каждом из них циклически повторяется программа, но на качественно более высоком уровне. В связи с этим особое место в нем занимает планирование общей специальной и профессионально-прикладной физической подготовки, осуществляемой по методу круговой тренировки.

Для циклического планирования круговой тренировки следует использовать комплексы упражнений, направленные в первую очередь на общефизическую подготовку курсантов с учетом профиля избранной профессии и программного материала, который изучается на уроках физического воспитания. Избранный комплекс применяется на четырех – шести смежных занятиях, после чего проводится его коррекция, предусматривающая замену одного, нескольких или всех упражнений комплекса с тем, чтобы повысить его направленность на решение конкретных задач физической подготовки учащихся.

Материал по общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовке планируется на все уроки в течение учебного года в соответствии с программой физического воспитания. По усмотрению преподава-

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"

теля, этот материал может быть объединен в комплексы круговой тренировки или пройден раздельно в любой из частей урока. Целевая направленность комплексов круговой тренировки имеет то преимущество, что позволяет решать три важные задачи общего, специального и профессионально-прикладного характера одновременно и взаимосвязано в относительно короткий промежуток времени, а главное, с большой эффективностью.

На первом году обучения применение круговой тренировки можно испытать по упрощенному варианту, когда учет в карточках достижения (см. прил.) не ведется и предлагается дифференцированный подход к учащимся с использованием стандартной нагрузки и разных вариантов упражнений.

Круговую тренировку целесообразно планировать, используя на первом году обучения 30 – 50 %, на втором – 50 %, на третьем году – 50 – 70 % времени, запланированного по всем разделам программы физической подготовки. Какой раздел программы проходить, используя метод круговой тренировки, целиком зависит от преподавателя. При наличии определенных условий и соответствующей подготовки круговую тренировку можно включать во все разделы учебной программы.

Контрольные нормативы (тесты) по ППФП планируются и определяются с учетом характерных особенностей изучаемых профессий. Такими нормативами могут быть учебные нормативы, предлагаемые программой для оценки физической подготовленности учащихся. На контрольных уроках, как правило, планируется проведение зачетов по одному, максимум двум видам физических упражнений.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

I. Комплекс упражнений по профессионально-прикладной подготовке курсантов

1. Броски баскетбольного мяча одной рукой от плеча по кольцу в пределах штрафной площади.

2. Подбрасывание и ловля малого мяча по замкнутому кругу в одну и другую стороны.

3. Перенос мяча поочередно правой и левой рукой, поднимая и опуская его.

4. Стоя, ноги врозь, руки за головой, наклоны туловища вперед до горизонтального положения.

ФГБОУ ВО "Г УМРФ имени адмирала С О Макарова"

5. Стоя на месте, поднимать и опускать прямые руки с гантелями вверх через стороны.

6. Медленное ведение баскетбольного мяча по прямой без зрительного контроля.

7. Стоя правой (левой) ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой толчковой ноги в безопорном положении.

8. Верхняя передача мяча с отскоком от стенки на высоте 2,5 – 3 м.

9. Стоя, руки за головой, ложиться перекатом на спину и вставать качем вперед, ноги скрестно.

10. Из основной стойки выпады с продвижением вперед и выносом мяча.

11. Лежа на животе, броски и ловля мяча с отскоком от стенки.

12. Из полуприседа, руки сзади, прыжки в длину с места.

13. Броски теннисного мяча в баскетбольный щит на дальность отскока и ловля его.

14. Стоя на месте, подбрасывание ракеткой теннисного мяча.

II. Комплекс упражнений для уроков по лыжной подготовке

1. Равномерное прохождение отрезков попеременным двухшажным ходом (без палок).

2. Равномерное прохождение отрезков одновременным бесшажным ходом.

3. Пробег с различной скоростью отрезков попеременным двухшажным ходом.

4. Спуск со склона в основной стойке, полки сзади.

5. Подъем в гору ступающим шагом, прямо и боком.

6. Равномерное прохождение отрезков попеременным четырехшажным ходом.

7. Пробег отрезков повторным методом.

Спуск со склонов «змейкой» между расставленными палками, подъем «елочкой».

8. Пробег отрезков на скорость контрольным методом.

9. Повороты (вправо и влево) на месте переступанием на лыжах.

III. Комплекс упражнений для уроков по футболу

1. Из высокого старта челночный бег с ускорениями до середины отрезка.

2. Верхняя передача мяча двумя руками из-за головы.

3. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.

4. Нижняя передача футбольного мяча в паре.

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"

5. Стоя лицом друг к другу (взявшись руками вверху), круговые движения в правую и левую стороны.

6. Пас головой в парах.

7. Сидя в упоре сзади, игра футбольным мячом ногами.

8. Стоя спиной друг к другу, захватом рук в локтевых суставах выталкивание партнера за линию.

9. В прыжке с разбега доставание рукой баскетбольного щита.

10. Бег с прыжками «по кочкам» на отрезках прямой.

11. Партнеры лежат на спине (первый держит ногами второго). Одновременные наклоны и выпрямления туловища первым партнером, сгибание и разгибание ног вторым.

12. Удерживать футбольный мяч между ногами, передача мяча вперед партнеру броском обеих ног.

13. Ведение футбольного мяча с обводкой трех – четырех стоек с пасом партнеру.

14. Бег партнеров два раза по 50-ти метровому кругу в противоположных направлениях на опережение.

15. Жонглирование футбольным мячом с помощью стопы, бедра между партнерами.

IV. Комплекс упражнений для уроков по волейболу

1. Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед.

2. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 – 10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей его.

3. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте.

4. Из основной стойки, не отрывая ног и не сгибая коленей, через упор, согнувшись, переходить в упор, лежа с последующим возвращением в исходное положение.

5. Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками в стенку на высоте 2 – 3 м.

6. Лежа на животе, подбрасывать и ловить теннисный мяч (жонглировать).

7. Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180º и повторением упражнения.

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"

8. Стоя, руки за головой, сед, перекат назад на спину и последующее возвращение в исходное положение.

9. Стоя (эспандер сзади), растягивание эспандера в стороны.

10. В упоре на стенку бег на месте на носках с высоким подниманием коленей.

11. Стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками за рейку на уровне плеч), прогибание спины с отведением рук верх–назад за счет поочередного выпада вперед.

12. Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками от стенки на уровне головы.

13. Стоя в 1 м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.

14. Подбрасывание волейбольного мяча вверх над собой, верхняя передача мяча в стенку с последующей ловлей.

15. Стоя, руки внизу в стороны, отжимать и разжимать кистевой эспандер.

V. Комплекс упражнений для уроков по баскетболу

1. Прыжки в шаге с ноги на ногу.

2. Стоя, ноги врозь, передача мяча вокруг себя.

3. Переходить через упор, присев в упор, лежа с последующим возвращением в основную стойку.

4. Ведение мяча вокруг себя на месте со зрительным контролем и без него.

5. Из высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20 м.

6. Сжимание и разжимание кистевого эспандера одновременно обеими руками.

7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 – 10 м, метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей.

8. Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча.

9. Вышагивание с мячом без отрыва носка ноги, касаясь им угла стенки по кругу.

10. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед или по кругу.

11. Верхняя передача баскетбольного мяча двумя руками и его ловля после отскока от стенки.

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"

12. Броски мяча по кольцу в прыжке после удара мяча о пол с выполнением двух прыжковых шагов.

13. Лежа на животе, теннисный мяч в правой руке, жонглирование мячом.

14. Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед, чередуя ведение с двумя прыжковыми шагами с мячом в руках.

Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку и его ловля после отскока.

VI. Комплекс упражнений для уроков по легкой атлетике

1. Из упора стоя, согнувшись, опираясь на барьер, покачиваясь, растягивание плечевых суставов.

2. Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра.

3. С двух шагов разбега прыжок в шаге с последующим повторением упражнения.

4. Из упора лежа на скамейке сгибание и разгибание рук.

5. Из упора стоя у стенки бег с высоким подниманием бедра.

6. Из упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямлять ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.

7. Стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8 – 10 м, метание теннисного мяча (на дальность отскока).

8. Ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы.

9. Из высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу.

10. Прыжки с двух шагов разбега с доставанием баскетбольного щита.

11. Подтягивания на перекладине.

12. Прыжки через гимнастическую скамейку.

13. Прыжки в шаге с ноги на ногу.

14. Из низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед по прямой или по кругу.

15. Из высокого старта челночный бег с ускорениями на отрезках 20 – 30 м.

VII. Комплекс упражнений для занятий по классической борьбе

1. Лежа на спине, руки за головой, встать на «мост», выполняя пружинистые покачивания, стоя на голове.

2. Первый партнер лежит на спине, поднимая и опуская прямые ноги под углом с правой и левой стороны; второй из упора присев переносит вес тела с

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"

одной ноги на другую, полностью выпрямляя ногу в коленном суставе, опираясь на плечи партнера.

3. Партнеры, сидя на полу спиной друг к другу и соединив руки в плечевых суставах, сгибают и разгибают туловище, опираясь на спину партнера.

4. Партнеры, стоя лицом друг к другу и взявшись руками за шею, стремятся согнуть шею партнера, выводя его из равновесия.

5. Первый партнер лежит на спине, взявшись руками за ноги стоящего партнера, второй поднимает за ноги первого, помогая войти в стойку на лопатки.

6. Партнеры, сидя на полу спиной друг к другу, ноги врозь и соединив руки в локтевых суставах, выполняют соловое единоборство, стремясь наклонить партнера в свою сторону.

7. Партнеры стоят друг за другом на середине мата, применяя силовое единоборство в парах, выталкивают партнера в спину за приделы мата.

8. Наматывание кистями рук троса с грузом на блоки.

9. Партнеры стоят лицом друг к другу, взявшись руками за гимнастическую палку, и вырывают ее из рук партнера.

10. Партнеры стоят ноги врозь, взявшись руками вверху. Совместные вращения в правую и левую стороны.

11. Лазание с помощью рук и ног по гимнастической стенке на скорость.

12. Первый партнер лежит под пристенной навесной перекладиной, взявшись за нее руками, второй – в упоре о перекладину сверху; сгибание и разгибание рук партнерами.

13. Стоя спиной к гимнастической стенке, перебирая руками рейки, переходить в положение «мост» и возвращаться в исходное положение.

14. Партнеры стоят спиной друг к другу, взявшись руками вверху, выполняя поочередно наклоны вперед с партнером на спине.

15. Перенос лежащего на плече партнера по гимнастической скамейке.

VIII. Комплекс упражнений для урока по гимнастике

1. Стоя, ноги врозь, малый мяч внизу, подбрасывать и ловить мяч, одновременно приседая.

2. Из упора стоя между параллельными брусьями прыжком принять упор и передвигаться вперед с последующим повторением задания.

3. Стоя на коленях, руки за головой, наклоны вперед с отведением локтей в стороны и прогибанием спины.

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С. О. Макарова"

4. Из виса на высокой перекладине сгибать и разгибать ноги в группировку.

5. Из упора присев кувырки вперед и назад в группировке.

6. Из виса на гимнастической стенке прыжки в доскок.

7. Лазание с помощью рук и ног по наклонной гимнастической скамейке и стенке.

8. Стоя лицом к гимнастической стенке, через наклоны вперед с захватом рук сзади за рейку переход в вис прогнувшись.

9. Прыжки через скакалку.

10. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.

11. Из упора сидя руки сзади прогибать и опускать туловище с отведением головы назад.

12. Стоя ноги вместе, руками вверху захватить концы эластичного бинта, переброшенного через кольца, с силой разводить руки в стороны.

13. Передвижение по узкой части гимнастической скамейки на носках.

14. Лазание по наклонному канату с помощью рук и ног.

15. Из упора присев переходить в горизонтальное равновесие («ласточка») поочередно на правой и левой ноге.

IX. Комплекс упражнений по общей физической подготовке

1. Из положения лежа на спине руки за головой – в сед.

2. Подтягивания на перекладине.

3. Приседания, руки на поясе.

4. Из положения упор присев – в упор лежа.

5. Из стойки руки за головой – наклоны вперед.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

7. Из упора присев – кувырок вперед – кувырок назад.

8. Из стойки руки на поясе – горизонтальное равновесие («ласточка»).

9. Поворот туловища в наклоне вперед, руки в стороны.

10. Бег на месте с высоким подниманием бедра.

X. Комплекс упражнений для уроков по ручному мячу

1. Из положения «сед барьериста» (лицом друг к другу, взявшись за руки) поочередно перетягивать партнера на свою сторону.

2. Подталкивание упирающегося и сопротивляющегося партнера в спину (поочередно меняясь ролями).

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"

3. Ведение ручного мяча с обводкой препятствий, возвращением на исходные позиции с последующей передачей мяча партнеру.

4. Из положения стоя спиной друг к другу, взявшись вверху за руки, – наклоны с партнером на спине.

5. Партнеры стоят лицом друг к другу и наматывают и разматывают ворот с грузом.

6. Перетягивание гимнастической палки с партнером на всю сторону до намеченных границ.

7. Передача набивного мяча партнеру с вышагиванием в различных направлениях и касанием стены.

8. Броски в цель с расстоянием 3 м с крестным шагом с последующей ловлей мяча партнера.

9. Передача мяча двумя руками от груди из положения лежа на спине друг к другу на расстоянии 3 м.

10. Прыжки через гимнастическую скамейку «змейкой».

11. Партнеры перебрасывают друг другу одновременно два мяча на расстоянии 3 м.

12. Передача ручного мяча из положения лежа на животе лицом друг к другу на расстоянии 2 м.

13. Передача мяча между партнерами в три шага в прыжке на расстоянии 5 м.

14. Силовое единоборство между партнерами с захватом и вырыванием мяча.

15. Челночный бег на 15-метровом отрезке с ускорением.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков В.В. Максимальные физические напряжения и предельные тренировочные нагрузки в практике физического воспитания и спорта // Теория и практика физической культуры. –1982. – № 11. – С. 46 – 49.

2. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985. – 255 с.

3. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.

4. Чунин В.В., Филин В.П. Комплексно-круговая форма занятий по физическому воспитанию в вузе // Теория и практика физической культуры,. – 1972. – № 10. – С. 58 – 62.

5. Шолих М. Круговая тренировка / пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 174 с.

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"

Приложение

Карточка достижений в круговой тренировке по методу экстенсивно-интервальной работы (упражнения 30 с, перерыв 30 с) по И.А. Гуревичу

Фамилия, имя	Курс обучения	рост	масса	группа	закончена	начата
Упражнение	1 МТ	МП/2*1	МП/2*2	МП/2*1	МП/2*2, 2МП	МП/2 *1
1 2 3 4 и т. д.						
Сумма						

Примечание:

1 МТ – первый максимальный тест;

МП – максимальное повторение;

2 МП – второй максимальный тест;

МП / 2 *1, 2, 3 – половина максимального повторения с прохождением 1, 2, 3 кругов.

Для контроля реакции организма на нагрузку измеряется ЧСС в положении сидя за 10 с:

1 – до нагрузки;

2 – после нагрузки;

3 – через одну минуту после нагрузки;

4 – через две минуты после нагрузки;

5 – через три минуты после нагрузки.

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……...……..3

РАЗНОВИДНОСТИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ И ОСОБЕННОСТИ ЕЕ ПРИМЕНЕНИЯ В ГМА ИМ. С.О. МАКАРОВА.....3

УПРАЖНЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В КОМПЛЕКСАХ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ……..……9

ПЛАНИРОВАНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ……..……10

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ……..……...11

ЛИТЕРАТУРА……..……...18

ПРИЛОЖЕНИЕ ……..……19

ИЗДАТЕЛЬСТВО ГМА им. адм. С.О. Макарова

199106, Санкт-Петербург, Косая линия, 15-а
тел./факс 812 -322-33-42, 322-77-26
www.gma.ru
e-mail:izdat@gma.ru
e-mail:reklama@gma.ru

Ответственный за выпуск	Сатикова Т.Ф.
Редактор	Самсонова Т.Ю.
Компьютерная верстка	Сатикова Т.Ф.

Подписано в печать 09.02.2011
Формат 60×90/16. Бумага офсетная. Гарнитура Times New Roman
Усл. печ. л. 1,25. Тираж 35 экз. Заказ № 20/11

ФГБОУ ВО "ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова"