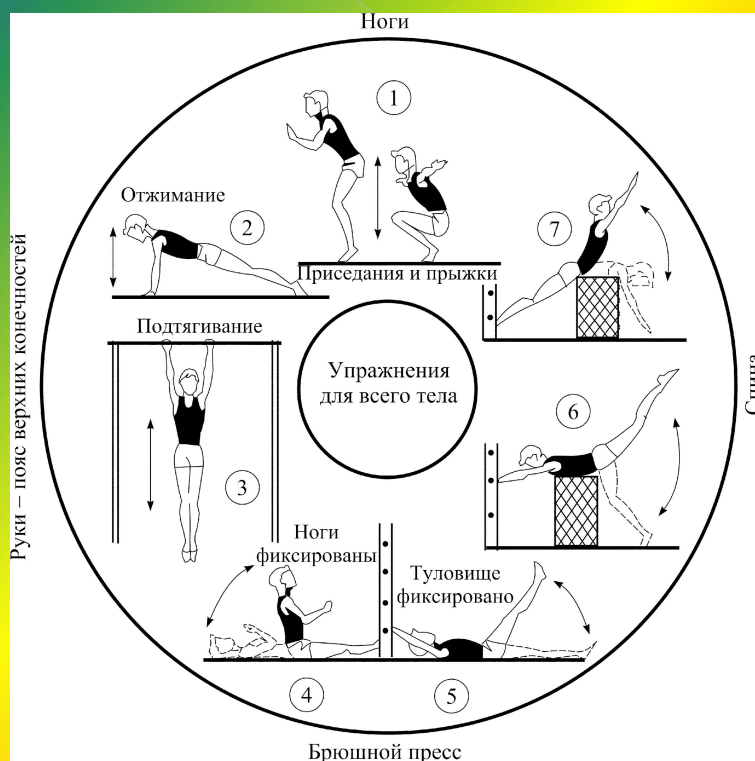


Круговая тренировка - многократное выполнение определенных движений в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка его изменения и чередования с отдыхом.



Основной задачей круговой тренировки является – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного лимита времени.



увеличение
количества
повторений

сокращение
времени на
выполнение того
же количества
повторений

Введение новых
упражнений

Изменение
нагрузки:

повторение
кругов (2 - 3)

сокращение пауз
отдыха

Методы КТ

- 1. Непрерывный метод** – без остановки на отдых. Применяется для развития общей и силовой выносливости.
- 2. Экстенсивно-интервальный метод**
Интенсивность работы 50—60% от макс. мощности в ациклических упражнениях и 60—80% в циклических. ЧСС во время работы 160—180 уд/мин.
- 3. Интенсивно-интервальный метод** –
Интенсивность работы около 75% — в ациклических и 80—95% от максимальной мощности в циклических упражнениях. ЧСС не должна превышать 180 уд/мин.
- 4. Повторный метод** – характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Интенсивность работы 75-95% от макс., либо околопредельной и предельной — 95-100%.

Комплекс упражнений для уроков по баскетболу

- ❖ Переходить через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в основную стойку;
- ❖ Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него;
- ❖ Из высокого старта челночный бег с ведением мяча;
- ❖ Броски по кольцу с близких точек одной рукой от плеча;
- ❖ Бросок мяча по кольцу в прыжке с выполнением двух прыжковых шагов;
- ❖ Передача двумя руками баскетбольного мяча от груди в стенку и ловля после отскока;
- ❖ Прыжки через гимнастическую скамейку «змейкой»;
- ❖ Прыжки на месте через скакалку.

Комплекс упражнений для уроков по волейболу

- ❖ Из низкого приседа прыжки с продвижением вперед;
- ❖ Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками над собой, на месте;
- ❖ Из основной стойки, не отрывая ног и не сгибая коленей, через упор согнувшись переходить в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение;
- ❖ Верхняя передача волейбольного мяча двумя руками в стенку на высоте 2-3м.;
- ❖ Темповые прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180°;
- ❖ Нижняя передача волейбольного мяча двумя руками от стенки на уровне головы;
- ❖ Стоя в 1м от стенки, переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.