

# Кружковая



# NCCLM3 NN:

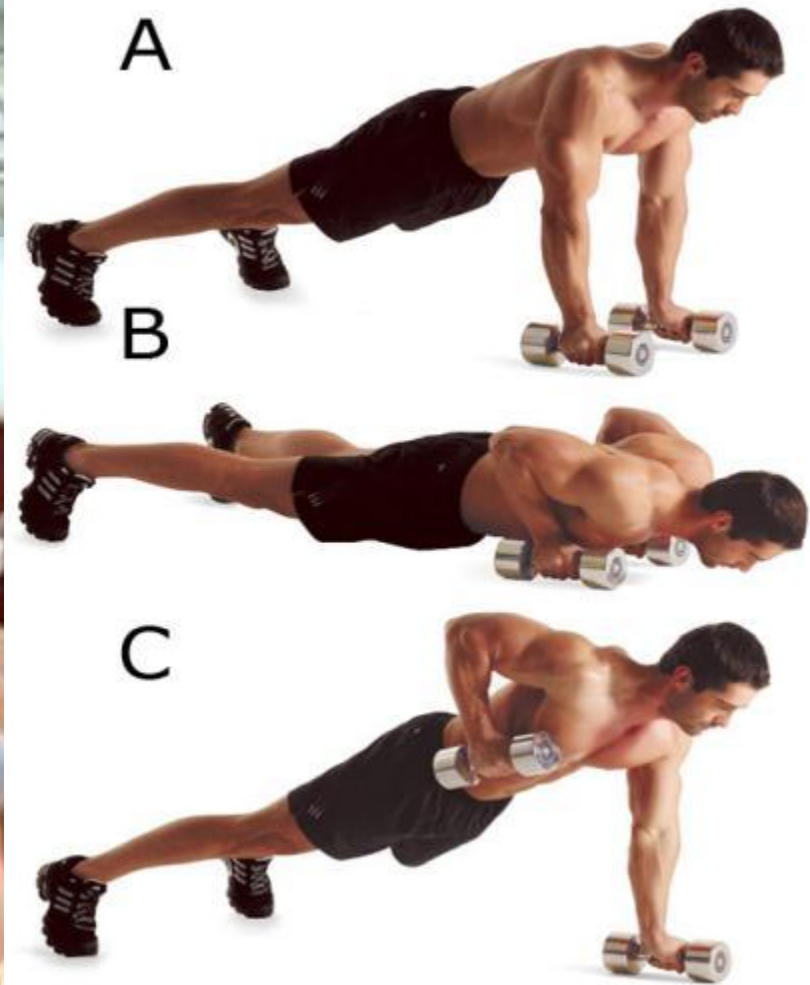


# В чем смысл:

- Круговая тренировка представляет собой мощную методику тренинга, которая совмещает в себе силовую тренировку и кардио. Кратко характеризуя круговой тренинг можно сказать, что это методика, включающая в себя выполнение одного сета каждого упражнения с небольшими периодами отдыха между ними. В связи с тем, что круговой тренинг – это преимущественно быстрые упражнения с **минимальным количеством отдыха**, он даёт хорошую нагрузку на сердечнососудистую



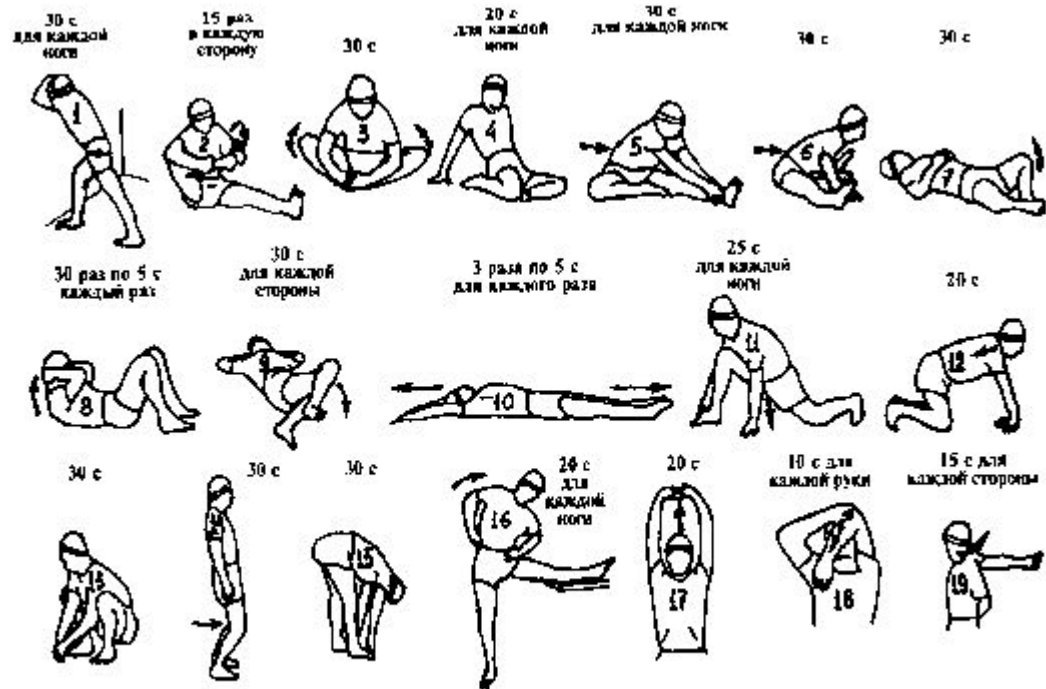
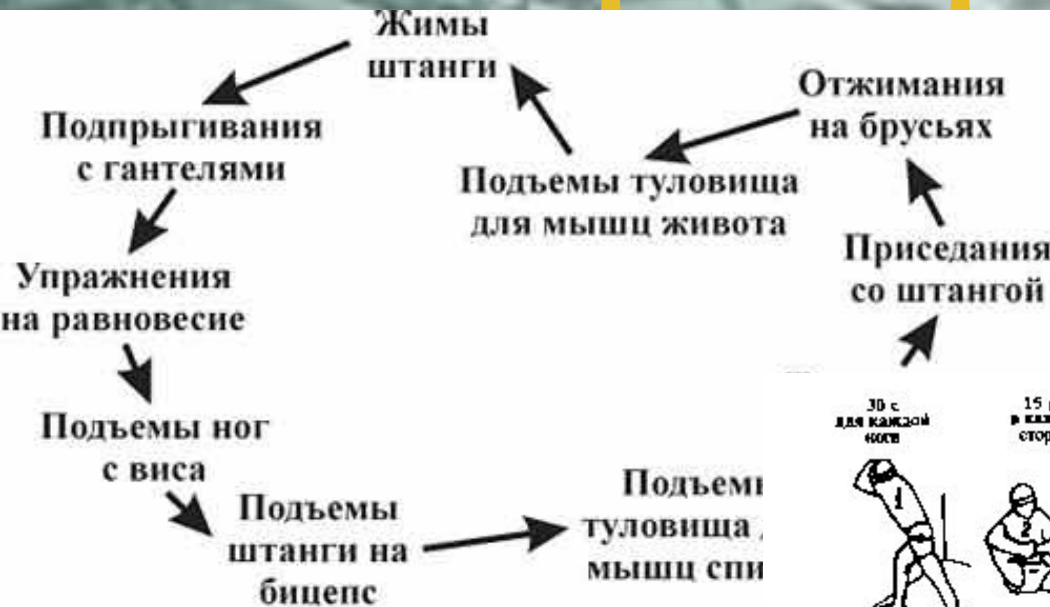
Круговой тренинг включает в себя 10-12 различных упражнений из зоны «свободных весов» (с использованием гантелей), упражнений с собственным телом (отжимания) и упражнения на тренажёрах. Обычно тренинг длится около 30 минут. Независимо от того, что большинство круговых тренингов проводится в группах, его также можно с лёгкостью проводить в одиночку и даже дома, что делает этот тренинг доступным для каждого. Данная методика не требует большого количества снаряжений, поэтому вполне возможно, что у вас дома будет всё необходимое для проведения тренинга.



Большинство исследований, которые проводились с целью оценки эффективности кругового тренинга, сходятся во мнении, что он является весьма эффективным для человека. Что касается силового тренинга, то учёные отмечают, что круговой тренинг положительно влияет на **выносливость человека** и его силу, но плохо проявляет себя в вопросе роста мышечной массы. Если ваша цель — это красивое тело с большими мускулами, то круговой тренинг — это не для вас. Обратите внимание на традиционные методики силового тренинга.



# Система круговой тренировки.



131 Рис. 39. Примерный комплекс упражнений для растягивания мышц, сухожилий и связок до и после тренировки (штри)

**Круговая тренировка  
в нашей школе.**



# Круговая тренировка среди ровесников.



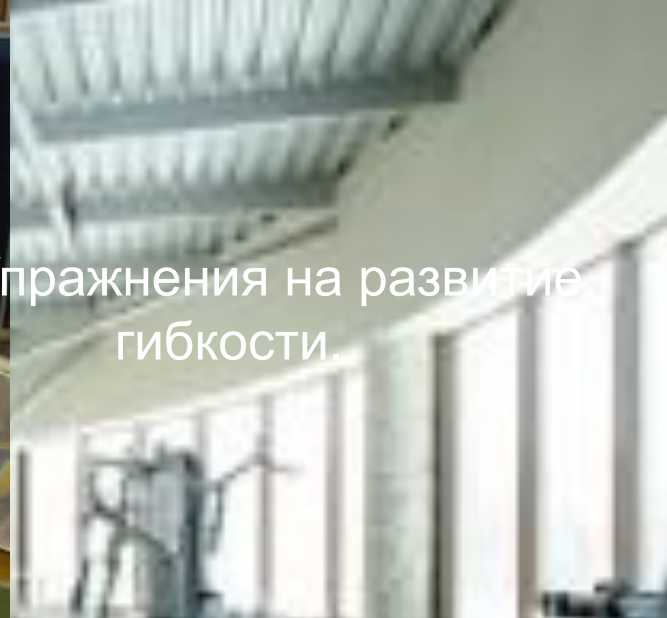
*Наклон туловища вперед.*







Упражнения на развитие гибкости.

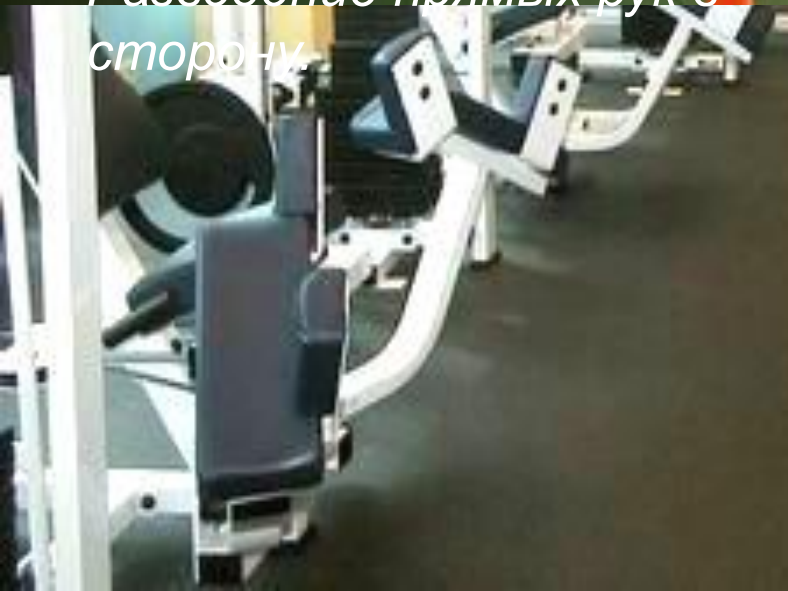


Перешагивание через гимнастическую палку.





*Разведение прямых рук в сторону.*



*Упражнение на развитие верхнего плечевого пояса.*



*Упражнение с мячом.*



*Ведение мяча.*

# Круговая тренировка среди учащихся разного возраста (3-8 классов)



# Разведение прямых рук в сторону.





*Ведение мяча.*



*Поднятие туловища.*



# Мама, папа, я-спортивная семья.

*Круговая тренировка проводится у нас в школе и внеурочное время.*



# Упражнения на развитие меткости.



Дартц и колъцеброс.



# Прыжки через скакалку, ведение мяча.



# "Забей гвоздь"

