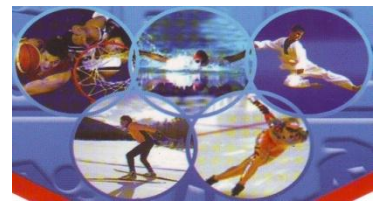
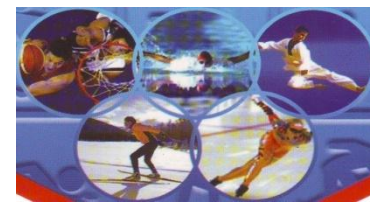
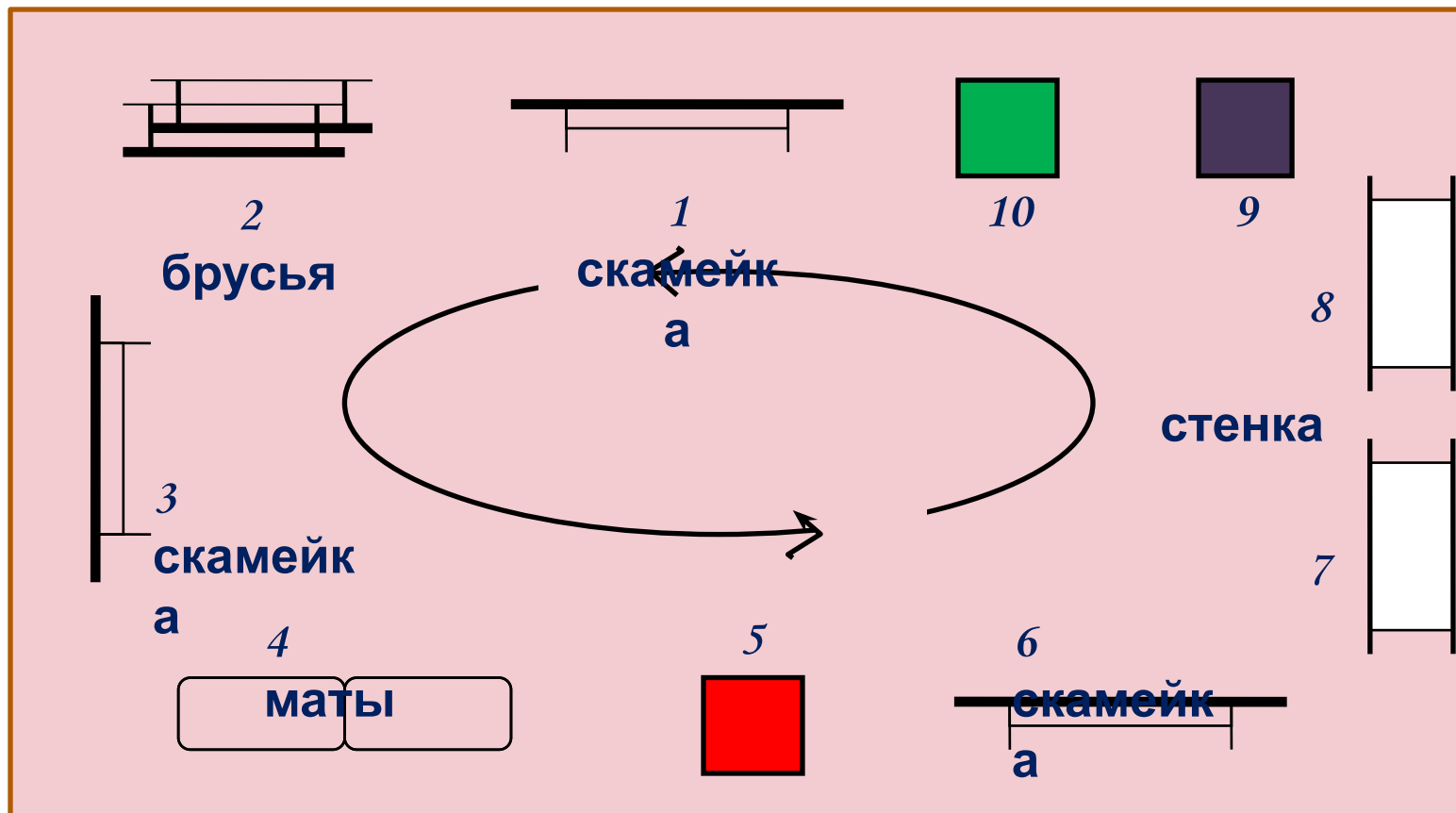


Метод круговой тренировки на уроках физической культуры



Метод круговой тренировки на уроках физической культуры



**Упражнения
для мышц рук**

**Упражнения
для мышц
пресса**

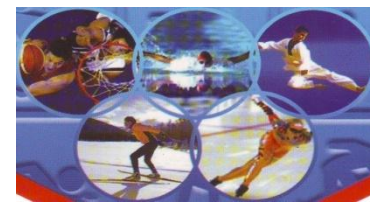
**Упражнения
для мышц
спины**

**Упражнения
для мышц ног**



Индивидуальная карточка учета спортивных достижений

| <i>№ станции</i> | <i>Содержание упражнения</i> | <i>MT</i> | <i>Тренировочный объем</i> | <i>2 MT</i> | <i>Прирост достижений</i> |
|--------------------------------------|------------------------------|-----------|----------------------------|-------------|---------------------------|
| <i>1</i> | | | | | |
| <i>2</i> | | | | | |
| <i>3 и т.д.</i> | | | | | |
| <i>Пульс после прохождения круга</i> | | | | | |
| <i>Пульс после 2мин. отдыха</i> | | | | | |
| <i>Замечания</i> | | | | | |



Круговая тренировка

