

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

в физическом воспитании детей старшего возраста

- **Физические нагрузки, не вызывающие напряжения физиологических функций и не обеспечивающие тренирующего эффекта не оказывают достаточного оздоровительного воздействия**

**СПОРТИВНАЯ
ТРЕНИРОВКА**

**КРУГОВАЯ
ТРЕНИРОВКА**

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- Удовлетворение естественной биологической потребности ребёнка в движениях.
- Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребёнка через оптимальные для данного возраста нагрузки.
- Формирование двигательных умений и навыков.
- Развитие необходимых физических качеств и двигательных способностей ребёнка.
- Стимулирование самостоятельности.
- Активизация мыслительной деятельности.
- Формирование положительных эмоций, проявления нравственных качеств и творческих способностей.

Основу круговой тренировки составляет серийное (слитное или с интервалами) повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединённых в комплекс в соответствии с определённой упорядочивающей схемой – символом круговой тренировки. Упражнения обычно выполняются в порядке последовательного прохождения от 4 до 8 «станций» (мест для каждого из них с соответствующим оборудованием), расположенных в зале или на площадке по кругу либо похожим образом, так, чтобы путь через них образовывал замкнутый контур. На каждой «станции» повторяется один вид движений или действий.

Непрерывно-поточный вариант круговой тренировки

- Направлен преимущественно на развитие выносливости, строится в режиме непрерывной длительной работы умеренной интенсивности. Число прохождения кругов на одном занятии от 1 до 3-х. Упражнения, составляющие «круг», подбираются по принципу последовательного воздействия на все основные мышечные группы. В течение каждых 3-6 недель увеличивается число повторений упражнений на «станциях», а также число прохождений «кругов».

Интервальный вариант круговой тренировки

- Этот вариант круговой тренировки преимущественно направлен на развитие силовой и скоростно-силовой выносливости. Строится в режиме интервальной работы максимальной и переменной интенсивности, а его основной особенностью является серийное выполнение упражнений на «станциях» с интервалами отдыха между ними. Для этого варианта круговой тренировки обычно подбираются сравнительно кратковременные упражнения. Число «кругов» в одном занятии 1-2 с интервалом отдыха между кругами 3-5 минут. На протяжении 3-4 недель число кругов увеличивают, оставляя постоянными интервалы отдыха

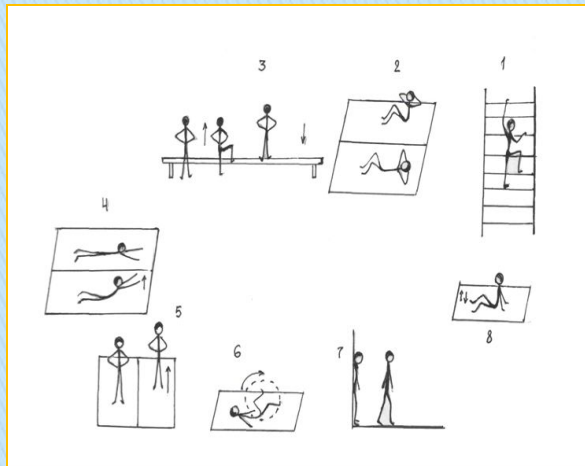
СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ НАГРУЗКИ

- Изменять продолжительность и количество повторений упражнений на «станциях», количество «станций», количество «кругов»;
- Изменять интервалы отдыха;
- Вводить дополнительные «станции» с облегчённой или с более высокой нагрузкой;
- Предлагать иные способы и условия выполнения упражнений.

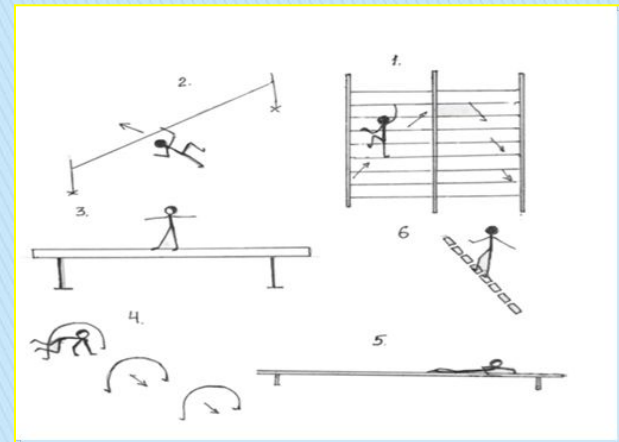
ДОСТОИНСТВА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

- Быстрая смена деятельности;
- Широкий выбор упражнений разной направленности;
- Обеспечение моторной плотности занятия;
- Относительно точное дозирование нагрузки;
- Одновременное и самостоятельное выполнение упражнений; большим числом занимающихся.

Интервальный вариант круговой тренировки «Любимые игрушки»



Непрерывно-поточный вариант круговой тренировки «Котята»



СЮЖЕТНЫЕ КОМПЛЕКСЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

НА ЛЕСНОЙ ПОЛЯНКЕ

МОРСКОЕ
ПУТЕШЕСТВИЕ

СПОРТЛАНДИЯ

ЛЮБИМЫЕ ИГРУШКИ

КОТЯТА

ЦИРК

ПУТЕШЕСТВИЕ НА
СКАЗОЧНУЮ ПЛАНЕТУ

ТУРИСТИЧЕСКИЙ
ПОХОД

МОРСКОЕ ЦАРСТВО

Занятие «Цирк»



Воздушные гимнасты



Жонглёры



Дрессированные кошки



Акробаты



Дельфины



Собачки



Канатоходцы

ЭТАПЫ РАБОТЫ

- 1-й этап-
ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ
- 2-й этап – основной
- 3-й этап - дополнительный

Предварительная работа с детьми первые 2 недели месяца. Занятия проводятся в любой форме.

Занятия проводятся по принципу круговой тренировки (последние 2 недели месяца). Подбор упражнений происходит на базе полученных умений.

Охватывает детей, посещающих секции на базе детского сада