

# **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**

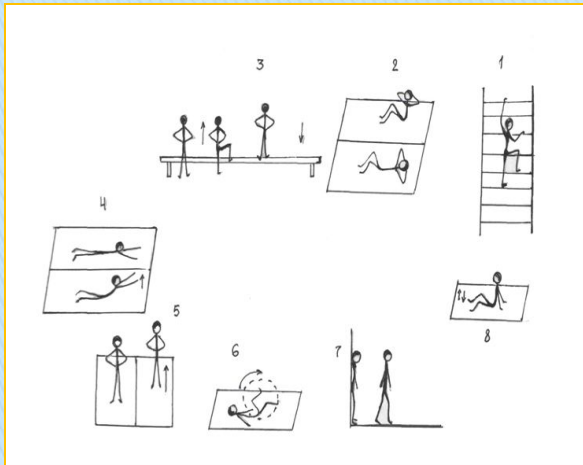
- Изменять продолжительность и количество повторений упражнений на «станциях», количество «станций», количество «кругов»;
- Изменять интервалы отдыха;
- Вводить дополнительные «станции» с облегчённой или с более высокой нагрузкой;
- Предлагать иные способы и условия выполнения упражнений.

## **ДОСТОИНСТВА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ**

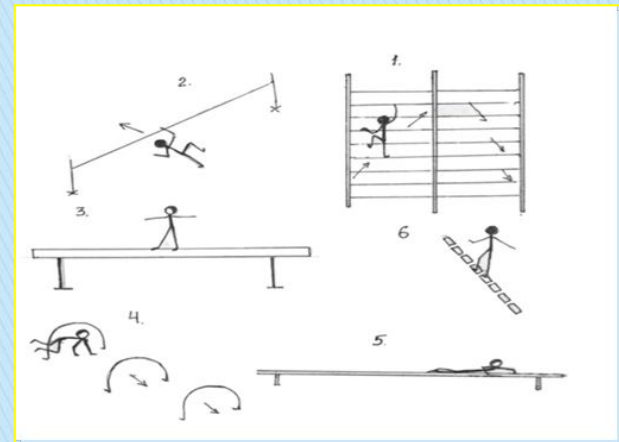
- Быстрая смена деятельности;
- Широкий выбор упражнений разной направленности;
- Обеспечение моторной плотности занятия;
- Относительно точное дозирование нагрузки;
- Одновременное и самостоятельное выполнение упражнений; большим числом занимающихся.



## 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



Дельфины



Акробаты



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