

МОУ Кинель-Черкасская СОШ № 1
«Образовательный центр»

Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности

Учитель физ-ры: Дрейер Игорь Альбертович

Содержание:

Введение.

1. Физическая активность - средство совершенствования организма.
2. Основы круговой тренировки.
3. Инвентарь и оборудование мест занятий.
4. Организация круговой тренировки и срочное управление функциональным состоянием занимающихся.
5. Комплексы по развитию физических качеств.
6. Заключение.

Введение.

Физическая активность - средство совершенствования организма.

Человечество на протяжении своего существования искало пути укрепления здоровья и продления активной жизни. Испробовано бесчисленное множество способов омоложения: закаливание и обращения к божествам, целебные бальзамы и эликсиры молодости, скипидарные и молочные ванны, новокаиновые вливания, пересадки половых желез животных. Снятие с тела излишнего статистического электричества и, наоборот, наведение магнитных полей и т.д. Эти поиски продолжаются и поныне. А ведь с давних времён хорошо известен универсальный и абсолютно надёжный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия - физическая культура, способ, требующий не дорогостоящих лекарственных препаратов и технических приспособлений, а только воли и некоторых усилий над собой. Но и эти небольшие «жертвы» нужны лишь на первых порах, а затем преодоление физической нагрузки приносит совершенно необычное чувство мышечной радости, ощущение свежести, бодрости, оздоровления. Оно становится необходимым, потому что победа над собственной инерцией, физической бездеятельностью или просто ленью всегда воспринимается как успех, обогащает жизнь и закаливает волю. Возможно, именно тренировка воли лежит в основе появления той жизненной и гражданской активности, которая возникает у людей, занимающихся физкультурой. Последствия гиподинамии столь удручающи, а преимущества физической активности столь очевидны, что двух мнений быть не может: путь к здоровью лежит только через физкультуру. Но какой вид физической активности предпочесть? Бег? Гимнастические упражнения? Поднятия тяжестей или плавание, велосипед или спортивные игры? Академик Н.М. Амосов на это всегда отвечал: *«Неважно, каким видом заниматься, главное, чтобы были движения и в достаточном количестве, чтобы появилась испарина и отдышка!»*,

«Считаю любую форму двигательной активности полезной для человека, независимо от его возраста», - вторит ему известный американский общественный деятель, Чемпион Олимпийских игр (1924г) по гребле Бенджамин Спок.

Основы круговой тренировки.

Традиционная круговая тренировка предполагает на первом занятии комплектования групп и ознакомления их с комплексами упражнений на «станциях». На втором занятии определяется максимальное количество повторений с учётом и без учёта времени. В дальнейшем в зависимости от индивидуальных особенностей и конкретных задач занимающиеся проходят 1-3 круга при количестве повторений. Предлагаемый вариант круговой тренировки позволяет управлять процессом двигательной подготовки до 80 человек с учётом их половозрастных и функциональных возможностей. Отличие этого варианта состоит в направленности мышечной работы на воспитании конкретного двигательного качества в одном занятии. При этом на каждой из четырёх станций используются различные по структуре

упражнения, но сохраняется один и тот же физиологический режим. Подобная методика построения занятий возможна лишь при физиологически обоснованном и оптимальном для каждого занимающегося сочетании физических упражнений на каждой из четырех станций.

Показателем времени является способность занимающихся выполнить работу без снижения заданной мощности (темпа, скорости), а критерием готовности к повторной работе - время восстановления пульса до определённых величин, (см. таблицу.)

№ п/п	Двигательные качества	Ориентировочное время работы, с.						Пульс уд/мин	
		Юноши			Девушки			При работе	Повторная работа
		7-11 лет	12-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	12-15 лет	16-18 лет		
1	Ловкость	10	15	20	5	10	15	140	90
2	Быстрота	5	8	10	5	8	10	160	90
3	Сила	10	15	20	10	10	15	160	100
4	Общая выносливость	360	480	720	240	360	600	140	110
5	Скоростная (анаэробная) выносливость	15	20	30	10	15	20	190	130
6	Силовая выносливость	20	30	40	15	25	35	190	130

Инвентарь и оборудование мест занятий.

Для проведения круговой тренировки необходим стандартный инвентарь: скамейки гимнастические, скакалки, (набивные, баскетбольные, волейбольные) мячи, резиновые амортизаторы, гимнастические палки, маты, гимнастические стенки, перекладины. Занимаясь на воздухе (на стадионе, в лесу), можно иметь ядра, ямы для прыжков в длину и высоту, баскетбольные щиты, подвесные канаты, вертикальные и горизонтальные лестницы и т.п. организация подвижных и спортивных игр для развития физической работоспособности не представляет особого труда. При творческом подходе к решению задач учебно-тренировочного процесса методом круговой тренировки проблема инвентаря и оборудования не должна быть доминирующей.

Организация круговой тренировки и срочное управление функциональным состоянием занимающихся.

Площадь каждой станции, её расположение определяются задачами занятий, количеством занимающихся и инвентаря. Для обеспечения безопасности и лучшей организации занятий границы станции в зале разделяются гимнастическими скамейками. На местности используются флажки, верёвки, различные ориентиры и т.п. До начала занятий учитель определяет порядок прохождения станции и обеспечивает группы технологическими картами. Карта представляет собой копию комплекса упражнений для одной из станций с указанием физиологических режимов, инвентаря и места станции в зале. Количество станций и групп должно быть одинаковым. После проведения общей для всех разминки (подготовительная станция) они вместе со своими руководителями переходят одновременно от станции к станции по кругу, т.е. с первой на вторую, со второй на третью и т.д. до завершения полного круга из четырёх станций, круговая тренировка рассчитана на 1,5 часа. Время подготовительной станции - 20 мин, основных - 64 мин, т.е. по 16 мин на каждой из четырёх станций. Заключительная станция - 6 мин.

Индивидуальная оценка реакции организма проводится путём самостоятельного измерения пульса в течении 15 сек после одного упражнения или серий упражнений и сопоставления индивидуальных значений с заданными (см. таблицу). В случае неадекватной реакции (пульс превышает заданные значения либо не достигает их) нагрузка конкретному человеку корректируется путём увеличения (уменьшения) дистанции, веса, количества повторений, подходов и т.п. пределах 5-25 секунд.

Все подвижные игры взяты из работы М.Короткова «Подвижные игры в занятиях спортом» М. Физкультура и спорт 1971г.

Комплекс №1.

Задача: Воспитание ловкости.

Физиологический режим: количество и интенсивность упражнений лимитируется величиной пульса 140 уд\мин, время отдыха - восстановление пульса до 90 уд\мин; ориентировочное время непрерывной работы для различных половозрастных групп - в пределах 5-25 секунд.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная станция</i>		
Общее время	20 мин	С использованием матов и скамеек
1. Построение. Сообщение задач урока	1 мин	
2. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок, скрестными шагами, поднимая бедро, спиной вперёд, с поворотами на 180 и 360 градусов.	3 мин	С различными положениями рук
3. Медленный бег с включением указанных выше упражнений.	3 мин	С изменением направления по сигналам. Соревнования 6-8 команд.
4. Упражнения на растягивания в сочетании с игрой «Вызов номеров» и преодоление полосы препятствий с использованием лазания, кувырков, ходьбы по гимнастической скамейке и т.п.	13 мин 16 мин 3 мин. (8-12 раз) 4	
<i>I станция</i>		
Общее время	16 мин.	
1. И.П. лежа на спине, руки вверх; 1- группировка; 2- и.п.	10-16 раз.	С использованием матов
2. И.П. - упор присев; 1 - кувырок вперёд; 2 - и.п.	3 мин. (5-8 раз).	
3. И.п. - лёжа на спине, руки вверх; передвижение влево за счёт вращения. То же вправо.	6 мин (10-14 раз)	
4. И.п. - упор присев, спиной к матам; кувырки назад и вперёд.	16 мин. 6 мин. 10 мин.	
<i>II станция</i>		
Общее время.		С баскетбольными мячами.
1. Подвижная игра «вертуны».	16 мин.	
2. Подвижная игра «Ловкие руки».	2 мин (8-10 раз).	С баскетбольными мячами.
<i>III станция</i>		
Общее время.	\\ . \\ - \\ -\\	
1. И. п. - ноги врозь, мяч в правой руке; бросить мяч вверх и правой рукой поймать.	3 мин(5-20 с)	Упражнение выполняется в форме соревнования.
2. То же ловить левой.		
3. вращение мяча вокруг туловища, переключая мяч из правой руки в левую.	9 мин (8x5 - 20 с)	
4. То же в сочетании с бегом, поднимая бедро на месте, прыжками, подтягивая колено к груди, в выпаде и т.п.	16 мин. 4 мин (3x5-20с).	С гимнастическими скамейками.
<i>IV станция</i>		
Общее время		
1. И.п. - руки на плечах партнёра, левая нога вперёд; прыжки на правой.	8 мин. 4 мин (5-8 раз).	После 2-3 попыток выполнить упражнение с учётом времени.
2. Эстафета с ходьбой по перевёрнутой скамейки, прыжками, кувырками, лазаньем.		
3. И.п - о.с.; 1 - правая рука вверх - правая нога назад; 2 - правая нога назад; 3 — поворот кругом; 4 - прыжок вверх.	6 мин. 4 мин.	Проводится для всех групп одновременно.
<i>Заключительная станция.</i>		
Общее время.	2 мин.	
1. Упражнение на координацию в движении.		
2. Подведение итогов урока.		

Комплекс № 2 Воспитание ловкости

<p>Подготовительная станция 1. Ходьба в быстром темпе и медленный бег 2. Упражнения на растягивания в сочетании с подвижной игрой "Ловля парами" 1 станция 1. Кувырок вперед – кувырок назад 2. Кувырок вперед, упор присев, ноги скрестно, поворот кругом, кувырок вперед 3. Прыжок в длину с места, присед, полет-кувырок 4. Из и. п. стоя спиной к матам прыжок спиной вперед, присед, кувырок назад 2 станция 1. Прыжки толчками двух ног с места из и.п. лицом, боком, спиной вперед 2. То же сериями с продвижением вперед 3. Прыжки толчком двух ног с места с изменением направления по зрительному сигналу. 3 станция 1. И.п. – руки и ноги в стороны, мяч в левой; бросить мяч через голову и поймать правой 2. И.п. – о.с.; 1 – мах левой вперед – вверх, мяч под ногу; 2 – и.п. 3. И.п. – мяч за спиной; за счет движения ног и кистей перебросить мяч вверх-вперед; поймать одной 4. И.п – наклон вперед, ноги шире плеч. Жонглирование мячом по «восьмерке» вокруг ног, перекладывая мяч из руки в руку 4 станция 1. Подвижная игра «Защита укрепления» 2. Подвижная игра «Бег пингинов» Заключительная станция Подвижная игра «Кто координирование»</p>	<p>5 мин 14 мин (10-12 упр) 2 мин (7-8 раз) 3 мин (4х5-25с) 4 мин (6-12 раз) 7 мин (10-20 раз) 5 мин (14-20 раз) 5 мин (5х5-20с) 6 мин (4х5-20с) 2 мин (8-10 раз) 5 мин (20-30 раз) 4 мин (15-20 раз)</p>	<p>С изменением направления и способа передвижения по сигналу 4-10 пар «ловцов» С использованием матов Упражнения 3-4 не рекомендуются для среднего и старшего возраста С приземлением по заданию Например, движение руки инструктора вправо – прыжок влево, рука вверх – прыжок вверх с вращением и т. п. С использованием баскетбольных мячей Не сгибаться в тазобедренном суставе После 2-3 попыток выполнить с учетом времени Для всех одновременно</p>
--	--	---

Комплекс № 2.

Задача: воспитание быстроты одиночного движения и частоты движений. Физиологический режим: ориентировочное время непрерывной работы для различных групп - в пределах 5-12 с, темп работы - максимальный, величина пульса - не выше 160 уд/мин, повторное выполнение серии упражнений при восстановлении пульса - до 90 уд/мин.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><i>Подготовительная станция</i></p> <p>1. Бег в переменном темпе с изменением направления.</p> <p>2. Упражнения на растягивание в сочетании с подвижной игрой «день и ночь».</p> <p><i>I станция.</i></p> <p>1. По сигналу быстро взять мяч, лежащий между партнёрами на расстоянии 1-5 м.</p> <p>2. Из и.п. стоя лицом к стене на расстоянии 2-3 м от неё ловля отскочившего от стены мяча; передачу выполняет партнёр, стоящий сзади.</p> <p>3. И. п. - лицом друг к другу на расстоянии 2-3 м. один из пары подбрасывает мяч вверх, второй за время полёта должен сесть на пол, встать, поймать мяч.</p> <p><i>II станция.</i></p> <p>1. Из упора присев кувырок вперёд, поворот кругом в приседе, кувырок вперёд.</p> <p>2. И.п. - о.с; 1 - прыжок толчком двух ног через мат; 2 — поворот кругом в упор присев;</p> <p>3 - кувырок вперёд; 4 - и.п.</p> <p>3. И.п. - упор присев; 1-2 - передвигаясь на руках, перейти в упор лёжа; 3-4 тем же способом и.п.</p> <p><i>III станция</i></p> <p>1. Подвижная игра «бездомный заяц».</p> <p>2. Передвижение с помощью рук и ног на дистанции 10-20м.</p> <p><i>IV станция</i></p> <p>1. Специальные упражнения спринтера (бег поднимая бедро, забрасывая голень назад, семенящий бег).</p> <p>2. Имитация работ рук при спринтерском беге.</p> <p><i>Заключительная станция</i></p> <p>Упражнения в развитии «чувства времени»</p>	<p>5 мин.</p> <p>14 мин.</p> <p>4 мин (8-12 раз)</p> <p>5 мин(6-14 раз)</p> <p>7мин(10-20раз)</p> <p>5 мин(8-12 раз)</p> <p>7мин(12-16раз)</p> <p>4 мин(4-8 раз)</p> <p>10 мин.</p> <p>6мин(4х5-10с)</p> <p>14 мин (6х5-10 с)</p> <p>2 мин (4 х 5 - 10 с)</p> <p>4 мин (5 х 5 - 20 с)</p>	<p>Во время игры передвижение занимающихся по заданию преподавателя.</p> <p>С использованием мяча.</p> <p>Построение в две ширинки лицом друг к другу.</p> <p>С использованием матов. Упражнение №2 для детей и подростков.</p> <p>С использованием матов.</p> <p>Темп работы рук - от минимального до максимального.</p> <p>Самостоятельное определение временного отрезка в 5, 10, 15, 20 с</p>

Комплекс №2 Воспитание быстроты одиночного движения и частоты движений.

Содержание	Дозировка	Организационно – методические указания
Подготовительная станция		
1. ходьба на носках и пятках, перекатом с пятки на носок, поднимая бедро в максимальном темпе	3 мин	
2. Бег в переменном темпе в различных направлениях	4 мин	С включением бега (поднимая бедро), ускорений, прыжков
3. Упражнение на растягивание в сочетании с подвижной игрой «вызов номеров»	12 мин (8-10 упражнений)	Способ передвижения -по заданию преподавателя
1 станция		
1. из и. п. о.с. прыжков вверх	3 мин (5-10 раз)	
2. в упоре, стоя у стены, поднять бедро левой ноги с одновременным подниманием на носок правой	3 мин (6-12 раз)	Упражнение 1-3 выполняется по сигналам
3. из и.п. низкий старт прыжок толчком двух ног в перед с приземлением на две	7 мин (10-16 раз)	
4. приседание на двух ногах в максимальном темпе	3 мин (4X5-10 с)	Оценивается кол-во приседаний
2 станция		С использованием скакалок
1. подвижная игра «неуловимый шнур»	6 мин	
Подвижная игра «вернись в круг»	10 мин	
3 станция		То же
1. прыжки на носках через скакалку	5 мин (5x5-10с)	В упражнениях 1-3 оценивается кол-во прыжков
2. то же на одной ноге	5 мин (5 x5 -10 с)	То же
3. Бег поднимая бедро через скакалку	6 мин (6x5-12 с)	
4 станция		
1. и.п.-упор присев; 1-упор лежа; 2-и.п.	4 мин (4x5-10 с)	
2. и.п.-о.с.; 1-упор присев ;2-упор лежа; 3-упор присев; 4-и.п.	4 мин(4x5-10 с)	Упражнение 1-5 выполняются соревновательным способом
3. и.п.-ноги шире плеч; 1-наклон в перед; 2- и.п.	2 мин (4x5 -10 с)	
4. и.п. –наклон вперед, ноги шире плеч, руки в сторону ; 1-поворот влево; 2-и.п.	3 мин (4x5-10 с)	
5. и.п. – о. с.; 1-руки в перед; 2-руки в сторону; 3-руки вверх; 4-и.п.	3 мин (6x5-10 с)	
Заключительная станция		
Упражнение в расслаблении мышц ног положении лежа	4 мин	

Комплекс № 3.

Задача: воспитание силы основных мышечных групп.

Физиологический режим: ориентировочное время непрерывной работы для различных половозрастных групп - в пределах 10 -20 с; пульсовый режим - 160 уд/мин. Отдых между сериями - до пульса 100 уд/мин.

Содержание	Дозировка	Организационно - методические указания
<i>Подготовительная станция</i>		
1. Ходьба в различном темпе и направлениях	2 мин.	С гимнастическими скамейками. С различными положениями рук.
2. Медленный бег и передвижение приставными шагами	4 мин.	В сочетании с прыжками.
3. Упражнение в развитие силы с гимнастическими скамейками	(10-12 упражнений.)	
<i>I. станция</i>		
1. Прыжки толчком двух ног с места		
2. Серийные прыжки толчком двух ног с продвижением вперёд	5 мин (10-12 раз) 7мин(5x5-10с)	Оценивается расстояние, преодолённое.
3. Бег, поднимая бедро с сопротивлением партнёра	4мин(4x10-15с)	В парах лицом друг к другу.
<i>II. станция</i>		
1. Подвижная игра «Выстрел в небо»	8 мин.	Для игр используются надувные мячи.
2. Подвижная игра «Заставь отступить»	8 мин.	
<i>III. станция</i>		
1. И. п. - упор стоя согнувшись, наступив на амортизатор и перекинув концы его через шею; 1- выпрямиться; 2- и. п.	4мин (3x10-15с)	Упражнения 1-4 выполняются с околопредельным напряжением амортизатора.
2. И. п. - спиной к месту крепления амортизатора; левая нога впереди; руки вверху; 1 — руки вперёд — вниз;	-\\-\\-\\-\\-\\-\\	
3. И. п. - то же, но амортизатор закреплён за голеностопным сустав левой ноги, правая впереди; 1- левая вперёд; 2 - и. п.	-\\-\\-\\	
4. И. п. то же, но руки в стороны; 1-руки вместе; 2- и. п.	-\\\\.\\.\\.\\-\\-\\-\\	
<i>IV станция</i>		
1. Разгибание рук в упоре лёжа на полу, ноги на скамейки.	6 мин (3x10-20с)	С гимнастическими скамейками. Женщины выполняют упор на скамейке
2. Из и.п. сидя, руки за головой наклоны назад.	5 мин (3x10-20-20)	
3. из и.п. лежа лицом вниз на бёдрах разгибая туловище.	5 мин (3x10-20с)	
<i>Заключительная станция</i>		
Упражнение в расслаблении мышц рук и ног.	4 мин.	

Комплекс №2 Воспитание силы основных мышечных групп.

<p>Подготовительная станция</p> <p>1 Ходьба в различном темпе и направлении</p> <p>2 Ходьба в полуприседе</p> <p>3 Ходьба «пригибным» шагом с пятки</p> <p>4Передвижение по полу в упоре на кистях, ноги вместе</p> <p>5Бег в медленном темпе</p> <p>6Упружнения на растягивание и в сопротивлении в парах</p> <p>1 станция</p> <p>1 Бег вперед поднимая бедро с сопротивлением</p> <p>2Пере движение в упоре сзади на кистях и ногах; проводиться в форме эстафеты</p> <p>3Прыжковая эстафета</p> <p>2 станция</p> <p>1 из и. п. левая нога впереди, мяч у груди передачи двумя руками на расстояние 4-5м</p> <p>2из и. п. левая нога впереди, мяч сверху на прямых руках метание из положения «натянутого лука»</p> <p>3из и. п. стоя левым боком в направлении метания, мяч на кисти правой руки метание меча, имитируя финальное усилие при толкании ядра</p> <p>3 станция</p> <p>1 и.п. сед руки за головой, ноги закреплены; сгибание и разгибание туловища с сопротивлением партнера</p> <p>2сгибание и разгибание рук в упоре на полу с сопротивлением партнера</p> <p>3выпрыгивание вверх из положения низкого седа с сопротивлением партнера</p> <p>4 станция</p> <p>1 подвижная игра «Толкачи»</p> <p>2подвижная игра «Запрещенное движение»</p>	<p>1мин</p> <p>2мин</p> <p>2мин</p> <p>(4x10-20с)</p> <p>2мин</p> <p>(3x10-20)</p> <p>2мин</p> <p>10 мин</p> <p>4мин</p> <p>(4x10-15с)</p> <p>6мин</p> <p>4мин</p> <p>(10-20раз)</p> <p>6мин</p> <p>20-30раз</p> <p>6 мин</p> <p>20-30 раз</p> <p>5 мин</p> <p>4x5-10с</p> <p>5 мин</p> <p>6мин</p> <p>4x10с</p> <p>6мин</p> <p>10мин</p> <p>4мин</p>	<p>Не рекомендуется для старшего возраста</p> <p>Партнер сзади удерживает бегущего за кисти</p> <p>упражнение 2 не рекомендуется для женщин среднего и мужчин старшего возраста</p> <p>С набивными мячами</p> <p>Правой и левой рукой</p> <p>Женщины среднего и мужчины старшего возраста выполняют упражнения на повышенной опоре</p> <p>С набивными мечами</p>
---	---	--

Комплекс №4

Задача воспитания (динамической) выносливости.

Физиологический режим. Ориентировочное время непрерывной работы при пульсе 190 уд/мин для различных половозрастных групп указания в пределах 20-50 с. Отдых - до восстановления пульса 130 уд/мин.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная станция</i>		
1. Ходьба в полу приседе, пригибным шагом с пятки.	3 мин (2x20-40с)	С различными положениями рук.
2. Бег в медленном темпе в сочетании с выпрыгиванием из глубокого приседа.	4 мин (3x20-30с) 12 мин (10x22-40с)	
3. Упражнение в парах в развитии силовой выносливости.		
<i>I станция</i>		
1. Серийные прыжки с ноги на ногу с приземлением на две.	4 мин (2x20-40с)	Оценивается расстояние.
2. Серийные прыжки толчком двух ног с продвижением вперед.	-\\-\\-\\	То же.
3. Прыжки подтягивая колено к груди.	50с	Оценивается кол-во прыжков.
4. Прыжки, подтягивая толчковую ногу к груди.	30с	Не рекомендуется для женщин среднего и мужчин старшего возраста.
<i>II станция</i>		
1. Подвижная игра «Зайцы и моржи».	8 мин	Время индивидуального задания при проведении игр 20-50с С использованием гимнастических скамеек и набивных мячей.
2. Подвижная игра «соревнования тачек».	8 мин	
<i>III станция</i>		
1. Наклоны назад с мячом за головой.	6 мин (3x20-50с)	На гимнастической скамейке. Для женщин упор на повышенной опоре. Ноги от пола не отрывать
2. И.П. - стоя лицом к скамейке, ноги врозь, хват за скамейку; 1-скамейку вверх; 2-и.п.	2 мин (2x20-40с)	
3. Разгибание рук в упоре, лежа на полу.	6 мин (3x20-50с)	
4. И.п. - стоя боком к скамейке, хват левой за ближний край, правой за дальний; 1 -поставить скамейку справа; 2-и.п.	2 мин (2x20-40с)	
<i>IV станция</i>		
1. Передача двумя от груди на расстоянии 2-3 м.	4 мин (2x20-5с)	С набивными мячами у стены
2. То же из за головы	4 мин (2x20-5с)	
3. Из и.п. стоя спиной в направлении метания, мяч внизу, ноги врозь, метнуть мяч в стену, повернуться, поймать и	4 мин (2x20-5с)	
4. То же из и.п. стоя боком в направлении метания.	4 мин (2x20-5с)	
<i>Заключительная станция</i>		
1. Упражнение в расслаблении основных мышечных групп.	2 мин	
2. Игра на внимание «запрещённое движение».	2 мин	

Комплекс № 2 Воспитание силовой динамической выносливости.

<p><i>Подготовительная станция</i></p> <p>1. Ходьба в различном темпе и бег с изменением направления. 2. Ходьба на носках с партнером на спине. 3. Передвижение в упоре на кистях и пятках спиной к полу. 4. упражнения в развитии силовой выносливости со скамейками.</p>	<p>3 мин 2 мин (2×20-50 с) 1 мин (1×20-50 с) 13 мин (10×20-50 с)</p>	<p>С гимнастическими скамейками</p> <p>Исключить для женщин и мужчин старшего возраста.</p>
<p><i>I станция</i></p> <p>1. Имитация жима двумя руками от груди. 2. Из и.п. наклон, стоя согнувшись, концы амортизатора через шею разгибание туловища. 3. И.п.-о.с., амортизатор через плечи; 1-присесть; 2-и.п.</p>	<p>5 мин (3×20-50 с) 5 мин (3×20-50 с)</p>	<p>С резиновыми амортизаторами В упражнениях 1-3 амортизатор под ногами</p>
<p><i>II станция</i></p> <p>1. Подвижная игра "Схватка за мяч". 2. Подвижная игра "Футбол раков".</p>	<p>6 мин (4×20-50 с)</p>	<p>С использованием 2-4 набивных мячей Играют 2-4 команды</p>
<p><i>III станция</i></p> <p>1. И.п.-мяч на уровне пояса; бег на месте, касаясь коленями мяча. 2. И.п.-в парах спиной к партнеру, ноги врозь; передача мяча с поворотами туловища влево и вправо 3. И.п.- мяч у груди, метание мяча вверх за счет разгибания рук и ног</p>	<p>10 мин (7×20-50 с) 5 мин (3×20-50 с) 6 мин (4×20-50 с)</p>	<p>С набивными мячами</p> <p>Оценивается количество передач</p>
<p><i>IV станция</i></p> <p>1. Подвижная игра «Скачки»</p> <p>2. Подвижная игра «Переправа»</p>	<p>5 мин (3×20-50 с) 8 мин</p>	<p>С использованием 2 – 4 гимнастических скамеек</p>
<p>Заключительная станция</p> <p>1. Ходьба с различными заданиями 2. Фигурная маршировка</p>	<p>8 мин 2 мин 2 мин</p>	<p>Время индивидуального задания при проведении игр – 20 – 50 с.</p>

Комплекс №5

Задача: воспитание общей (аэробной) выносливости.

Физиологический режим: ориентировочное время непрерывной работы при пульсе 140 уд/мин для различных половозрастных групп — 4-15 мин. Отдых между сериями - до 110 уд/мин.

Содержания	Дозировка	Организационно-методические указания
<p><i>Подготовительная станция</i> 1. Ускоренная ходьба и медленный равномерный бег. 2. Упражнения на растягивание в шеренгах и колоннах. <i>I станция</i></p> <p>Подвижная игра «Мяч ловцу»</p> <p><i>II станция</i> 1. Из и.п. гимнастическая скамейка между ног прыжки толчком двух ног на скамейку. 2. Из и.п. стоя лицом к скамейке прыжки толчком двух ног на скамейку.</p> <p><i>III станция</i> Футбол набивным мячом.</p> <p><i>IV станция</i> Прыжки различными способами через скакалку.</p> <p><i>Заключительная станция.</i> 1. Упражнения в расслаблении мышц ног 2. Подвижная игра «Минутка».</p>	<p>4 мин</p> <p>15 мин (10-12 упражнений)</p> <p>(3-4 мин)</p> <p>8 мин (1х4-5 мин)</p> <p>(3-4 мин)</p> <p>(3-4 мин)</p> <p>2 мин.</p>	<p>С баскетбольным мячом.</p> <p>С набивным мячом.</p>

Комплекс № 2 Воспитание общей (аэробной) выносливости

Подготовительная станция		
1. Ходьба в быстром темпе	2 мин	С различными положениями рук
2. Медленный равномерный бег в сочетании с передвижением приставными шагами	4 мин	
3. Упражнения на растягивание в движении	13 мин (8-12 упр)	
I станция		
Подвижная игра «Борьба за мяч»	(3x4 мин)	С баскетбольными мячами
II станция		
Восхождение на гимнастическую скамейку в темпе 20 раз/мин (муж) и 15 раз/мин(жен)		С гимнастическими скамейками
III станция	(3x4 мин)	
Подвижная игра «Бросай - беги»		
IV станция		
Медленный бег по кругу	(3-4 мин)	С баскетбольными мячами
Заключительная станция		
1. Фигурная маршировка	(3x4 мин)	Дозировка бега в соответствии с возрастом.
2. Подвижная игра «Запрещенное движение»	(2x6 мин)	
	2 мин	
	2 мин	

Комплекс №6

Задача: воспитание скоростной (анаэробной) выносливости.

Физиологический режим: ориентировочное время непрерывной работы при пульсе 190уд/мин для различных половозрастных групп -10-40с, темп работы -субмаксимальный.

Отдых - до пульса 130уд/мин.

Содержание	дозировка	Организационно-методические указания
<i>Подготовительная станция</i>		
1. Ходьба на носках, пятках, перекатом с пятки на носок.	2 мин	
2. медленный бег в сочетании с бегом поднимая бедро и ускорениями.	5 мин	
3. упражнение на растягивание в сочетании с прыжками на месте.	12мин(10-12 упражнений)	С гимнастическими скакалками.
<i>I станция</i>		
1. Из и.п. стоя боком к скамейке прыжки толчком двух ног на -через скамейку.	6 мин	
2. Эстафета с использованием бега и прыжков на одной ноге.	5 мин	
3. Подвижная игра «Эстафеты-поезда».	5 мин	
<i>II станция</i>	2-7 мин	С баскетбольными мячами.
Подвижная игра «Борьба за мяч»		
<i>III станция</i>	по 4 мин	
1. И.п. - о.с. 4 1-упор присев; 2_упор лёжа; 3-упор присев; 4-и.п.		В упражнениях 1-4 оценивается кол-во движений.
2. Из и.п. выпад левой вперед с опорой на руки смена положения ног.		
3. И.п. - левая нога впереди. Поворот туловища влево, руки к груди; 1-прыжком смена положения ног, поворот вправо; 2-И.п.		В сочетании с прыжками.
<i>IV станция</i>		Со скакалками.
1. Бег поднимая бедро через скакалку	6 мин	
2. Подвижная игра «Круговая эстафета».	10 мин	
<i>Заключительная станция</i>		
1. Подвижная игра «Минутка».	2 мин	
2. Упражнения в расслаблении мышц ног	2 мин	

Комплекс №2 Воспитание скоростной (анаэробной) выносливости.

<p>Подготовительная станция</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ускоренная ходьба 2. Бег в медленном темпе в сочетании с прыжками 3. Упражнения на растягивание в сочетании с игрой «Вызов номеров» 	<p>2 мин 5 мин (2-4х30-10с) 12 мин (10-12 упр)</p>	<p>Занимающиеся преодолевают дистанцию 2-4 раза без отдыха С баскетбольными мячами</p>
<p>I станция</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Мяч в воздухе» 2. Передача мяча в парах с продвижением вперед 3. Эстафета с ведением мяча на дистанции 30 – 150 м. 	<p>6 мин (3-5х40-10 с) 5 мин (2-4х40-10 с) 5 мин (3-5х40-10 с)</p>	
<p>II станция</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в субмаксимальном темпе к отметке на высоте 20 – 30 см от поднятой вверх руки 2. Игра в «Пятнашки» прыжками на одной ноге» 3. Стоя лицом друг к другу на плечах партнера. Попытаться наступать на носки ног. 	<p>6 мин (3-5х40-10 с.) 6 мин (3-5х40-10 с) 4 мин (2-4х40-10с)</p>	
<p>III станция</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подвижная игра «Лучший лидер» 2. Подвижная игра «Бегуны» 	<p>6 мин</p>	
<p>IV станция</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки и бег через скакалку 2. Подвижная игра «Со скакалкой парами» 	<p>10 мин 6 мин (3-5х40-10 с)</p>	<p>Со скакалками</p>
<p>Заключительная станция</p> <p>Подвижная игра «Внимание, начинаем!»</p>	<p>10мин 4 мин</p>	

Литература:

Васильев И.С. Развитие мышечной силы при тренировке с различной нагрузкой - В кн.: Труды КВИФК. - л 1983 г. с74.

Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев: Здоровье, 1985, с118.

Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М: Физкультура и спорт, 1971г. с119.

Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - м. Физкультура и спорт. 1975г. с208.

Шолих М. Круговая тренировка / Пер с нем. - М. физкультура и спорт, 1996г. с174-178.

Заключение.

По данным специалистов НИИ гигиены детей и подростков АНРФ, каждый десятый школьник имеет значительные отклонения от нормального развития:

18% детей страдают близорукостью и плоскостопием; 35% школьников нарушением осанки; 31%- заболеваниями носоглотки и 48% - зубов. Больше половины выпускников наших школ не в состоянии выполнить тесты по физической подготовке на «хорошо»..

Четырёхмесячный эксперимент показал:

Моторная плотность уроков круговой тренировки различной физиологической направленности колеблется в пределах 58-87%. Средний пульсовый режим равен 167 уд/мин.

Такие режимы способствовали некоторой перестройке функциональных основных систем организма.

Показатели внешнего дыхания у мальчиков и девочек возросли в среднем на 19;

Мышечной силы - 9;

Устойчивости к недостатку кислорода- 19%;

Одновременно наблюдалось урежение частоты сердечных сокращений (ЧСС) на 8%;

В среднем на 48% улучшилась физическая подготовленность учеников.

Закончить хочется словами известного атлета Ю.П. Власова: «Пора всем нам понять, что здоровье каждый зарабатывает сам, что за него надо бороться, что ради него, ради полноценной творческой, счастливой жизни надо и поработать, и «потерпеть». Конечно же, для этого нужно, прежде всего, психологически перестроиться, избавиться от лени, от расхлябанности, внутренней недисциплинированности. Если верно, что каждый из нас кузнец собственного здоровья»