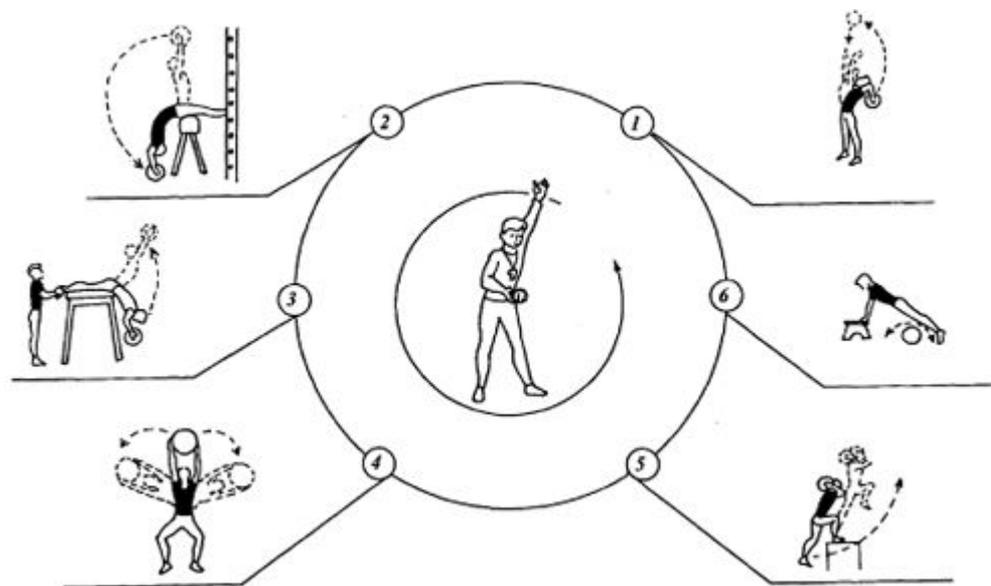


Технология круговой тренировки



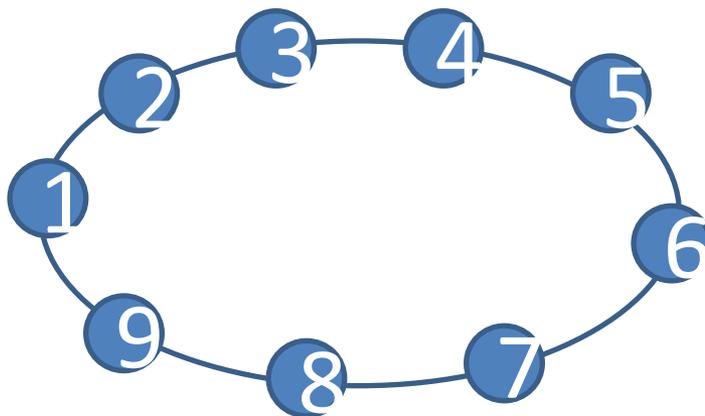
Работу подготовила учитель
физической культуры ГБОУ СОШ
№119 Калининского района г. СПб
Горбачева Наталья Анатольевна

Технология круговой

тренировки

Круговая тренировка – последовательное выполнение подобранных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы.

Сегодняшний урок направлен на развитие скоростно-силовых качеств.



Технология круговой

тренировки

Для каждого упражнения определяется место – «станция»

На каждой станции вы выполняете одно упражнение.

Переход к следующей станции осуществляется по команде учителя.

Отдых между станциями – не меньше 1мин, в зависимости от пульса. Пульс перед началом выполнения упражнений – не более 100 ударов в мин.

1 станция

Ходьба в низком приседе – 20 метров



2 станция

Отжимание из упора лежа от повышенной опоры – 30 раз-юн.
Девушки- 15 раз



3 станция

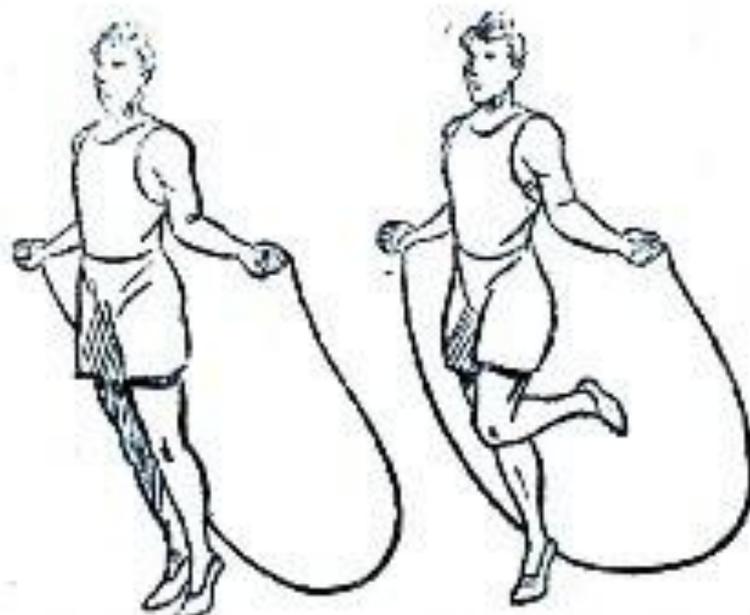
Ходьба в упоре на
руках на
параллельных

а



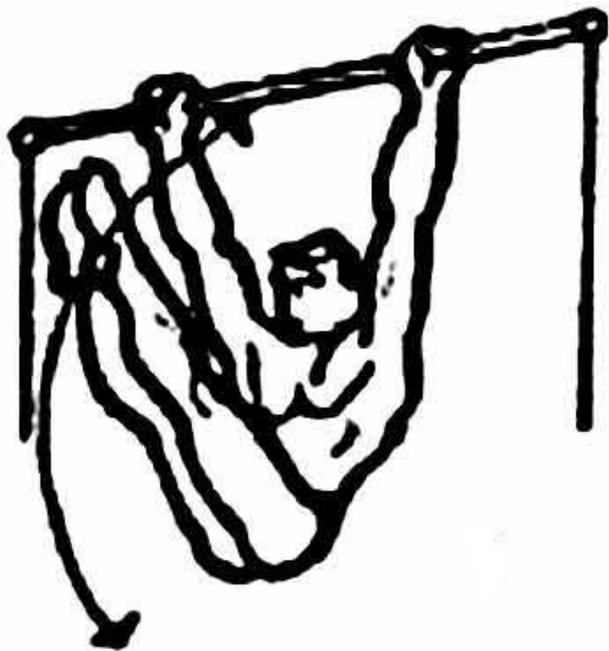
4 станция

Прыжки через скакалку
– 100 раз



5 станция

Упражнения на
укрепление мышц
живота – 4-6 раз



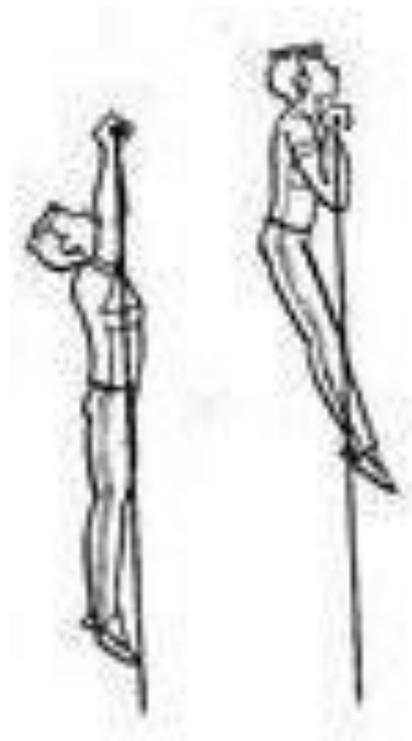
6 станция

Прыжки в приседе –
20 метров



7 станция

Подтягивание из виса –
8 раз- юноши



8 станция

Прыжки через опору –
40 прыжков



9 станция

Отжимания из упора сзади юноши – 30 раз
Девушки- 20 раз

