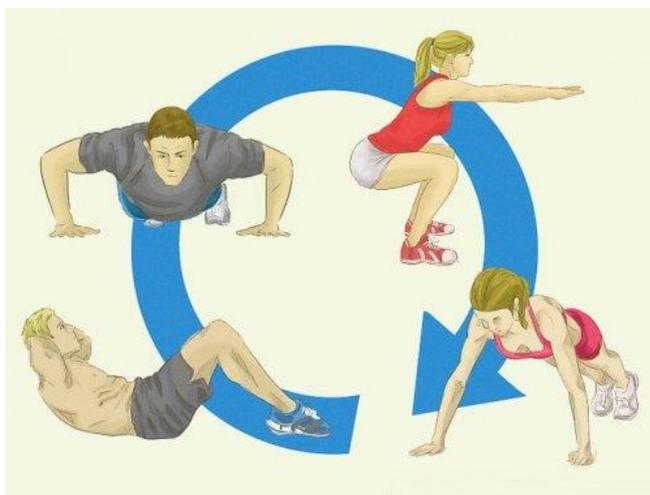


**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО «БРЯНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Будейкина Е.М.**

**«Круговая тренировка»  
на занятиях по физической культуре  
для студентов СПО  
Учебно-методическое пособие  
для проведения учебных занятий со студентами СПО**



**Брянская область 2018**

УДК 796/799 (076)  
ББК 75  
Б 90

Будейкина, Е. М. «Круговая тренировка» на занятиях по физической культуре для студентов СПО: учебно-методическое пособие для проведения учебных занятий со студентами СПО / Е. М. Будейкина. - Брянск: Изд-во Брянский ГАУ. - 2018. - 26 с.

В пособии раскрывается содержание и методика обучения круговой тренировке. Предназначено для студентов факультетов среднего специального образования аграрного вуза.

Учебно-методическое пособие разработано в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта: по специальностям среднего профессионального образования.

Рецензенты:

**Калоша А.И.** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта БГУ.

**Петраков М.А.** - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта БГАУ.

*Рекомендована цикловой методической комиссией общеобразовательных, гуманитарных, социально - экономических, математических и общих естественнонаучных дисциплин, протокол №4 от 07.02.2018 года.*

© Брянский ГАУ, 2018  
© Будейкина Е.М., 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Круговая тренировка.....	5
2. Разновидности круговой тренировки и особенности их применения .....	11
3. Волейбол.....	19
4. Баскетбол.....	21
5. Легкая атлетика.....	23
Список источников.....	25

## **Введение**

Интенсификация учебного процесса, увеличение объема знаний, предъявляет новые требования к здоровью учащихся. Заслуживает внимания обучение физическому воспитанию с расчетом на самостоятельную работу.

В связи с этим в рамках курса физической культуры СПО необходима выработка и внедрение в учебный процесс эффективных форм и методов работы, способствующих оздоровлению учащихся, профилактике заболеваемости среди них, а также повышению работоспособности, развитию их физических качеств.

Практика преподавания физической культуры последних лет позволяет сделать вывод о том, что развитию общей, специальной и профессионально-прикладной физической подготовки учащихся, успешному выполнению ими учебных нормативов способствует использование круговой тренировки. Круговая тренировка повышает моторную плотность занятий, делает их более разнообразными, эмоционально насыщенными, и, в конечном счете, более интересными для занимающихся.

## 1. Круговая тренировка

Круговая тренировка представляет собой комплекс упражнений, определенным образом подобранных и сконцентрированных в заданном временном интервале. Материалом для нее служат в основном технически несложные, общеразвивающие упражнения. Эти упражнения имеют, как правило, ациклическую структуру, но им искусственно придается циклический характер путем серийных слитных повторений. Каждый вид упражнения, применяемый в процессе круговой тренировки, традиционно носит название "станции". Таких станций в одном круге может быть разное количество: от 2-3 до 10-15 (обычно их 5-8).

Благодаря разнообразию методических вариантов, неограниченному подбору тренировочных средств и точному нормированию нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями студентов, комплексы круговой тренировки имеют весьма широкую сферу применения. Они используются, как для общефизической, так и для профессионально-прикладной подготовки на учебных занятиях различных специализаций (общая физическая подготовка, легкая атлетика, спортивные игры, атлетическая гимнастика и т.д.), а также в работе со студентами, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной или заключительной частях занятия. Ее построение зависит от контингента, студентов, года их обучения, от уровня физической подготовленности и технического мастерства каждой группы.

В подготовительной части круговую тренировку применяют для подготовки занимающихся к предстоящей работе. Используемый в этом случае комплекс состоит из упражнений, подводящих к основной части урока. В основной части урока круговую тренировку используют для развития физических качеств в условиях, когда организм еще не устал, готов к выполнению физических нагрузок в достаточно большом объеме при оптимальных параметрах. В заключительной части занятия комплексы круговой тренировки планируются реже и, в основ-

ном, тогда, когда плотность нагрузки на объем недостаточна. Цель использования таких комплексов в этом случае - совершенствование, закрепление и повторение материала, пройденного в основной части урока.

Преподавателю, намеревающемуся применить круговую тренировку на занятиях, необходимо:

- определить конечные цели по развитию физических качеств занимающихся, а также скоординировать уровень их физической подготовленности с развитием этих качеств на каждом конкретном этапе обучения;

- провести анализ упражнений, связать их с учебным материалом занятия, помня о положительном и отрицательном переносе отдельных упражнений, о влиянии их на выработку определенных навыков и умений;

- учесть, что комплекс упражнений должен вписаться в определенную часть занятия в зависимости от степени физической подготовленности группы;

- определить соотношение объема работы и отдыха на станциях с учетом возрастных и половых различий учащихся;

- строго соблюдать последовательность выполнения упражнений и перехода от одной станции к другой, а также интервал между кругами при повторном прохождении комплекса.

На занятиях по физической культуре преподаватель дает нагрузку как общую, одинаковую для всех занимающихся, так и индивидуальную. Индивидуализации нагрузки в высшей степени способствуют круговая тренировка. Увеличение нагрузки достигается путем изменения ее основных составляющих: вида упражнений, количества их повторений, темпа выполнения, амплитуды движений, величины усилий или отягощений; увеличением общего объема работы, сокращением продолжительности и изменением характера отдыха. Эффективность нагрузки зависит также от условия выполнения заданий, количества мышечных групп, вовлекаемых, в работу и техники выполнения каждого упражнения.

При увеличении объема нагрузки в обязанности преподавателя входит наблюдение за реакцией занимающихся. О передозировке нагрузки можно судить по внешним признакам:

покраснению или побледнению кожных покровов, одышке, усиленному потоотделению. Чтобы определить уровень физической нагрузки более точно, на занятии необходим подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС). Этот показатель интегрально характеризует различные стороны психофизиологического напряжения: мышечного, терморегуляторного, нервно-эмоционального. Измеряют ЧСС обычно на лучевой артерии путем накладывания 2-3 пальцев руки на область запястья (в месте, где отчетливо прощупывается биение пульса) или на шее, в области сонной артерии. ЧСС подсчитывается в течение 10 секунд с последующим умножением полученного значения на шесть (ЧСС за 1 минуту). ЧСС довольно быстро возрастает с началом выполнения упражнений, но также быстро и снижается после их окончания, поэтому измерять ее необходимо сразу же после упражнения.

Ориентируясь при определении уровня физической нагрузки на указанные границы зон, следует учитывать, что ЧСС после выполнения упражнения зависит от ее величины в состоянии покоя: чем выше ЧСС в состоянии покоя, тем выше она и после выполнения упражнения. После выполнения одних и тех же упражнений у девушек этот показатель будет несколько выше, чем у юношей. С ростом уровня физической подготовленности занимающихся значения ЧСС после выполнения стандартной нагрузки снижаются.

Круговая тренировка используется для развития основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости. Однако, как показывает практика, чаще всего ее используют для развития силы, силовой выносливости и скоростно-силовых качеств.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Физиологи под силой мышц подразумевают их способность к максимальному напряжению. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Различают абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в данном

движении. Относительная сила - величина абсолютной силы, приходящейся на один килограмм веса тела.

Для развития силы наиболее распространены следующие методы:

Метод максимальных усилий. Он характеризуется выполнением упражнений с применением предельных или около предельных отягощений (90% от максимального для данного человека). Каждое упражнение выполняется сериями, в одной серии - 1-3 повторения. За одно занятие необходимо сделать 5-6 серий. Отдых между сериями необходим до восстановления.

Метод повторных усилий. Здесь предусмотрены упражнения с отягощением 30-70 % от максимального, которые выполняются сериями по 4-12 повторений в одном подходе. За одно занятие между сериями до неполного восстановления.

Метод динамических усилий. Здесь применяются малые и средние отягощения (до 30% от максимального, чтобы не искажалась техника и темп движения). Упражнения делаются сериями в максимально быстром темпе, по 15-20 повторений за один подход. За одно занятие выполняется 3-6 серий. Отдых между сериями до неполного восстановления.

Изометрический (статический) метод предполагает максимальное статическое напряжение различных мышечных групп продолжительностью 4-6 секунд. За одно занятие упражнение повторяется 3-5 раз с отдыхом 30- 60 секунд после каждого напряжения мышц.

Скоростно-силовые качества характеризуются способностью к быстрому нарастанию силы во времени и необходимы в движениях, где при проявлении силы требуется высокая скорость. Наиболее распространенным их выражением является так называемая 'взрывная сила, т.е. развитие максимальных напряжений в минимально короткое время (легкоатлетические метания, прыжки, бег на короткие дистанции т.д.).

Основным методом развития взрывной силы является метод динамических усилий. При этом используются упражнения с преодолением веса собственного тела (например, прыжки) и с внешними отягощениями (например, метание набивных мя-

чей). В последние годы в системе скоростно-силовой подготовки широкое распространение получил "ударный" метод, разработанный Ю. Верхошанским (1970). Суть его заключается в том, что упражнение выполняется в двух режимах - уступающем и преодолевающим. Например, прыжок в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или вперед.

Эффект от применения силовых упражнений методом круговой тренировки зависит от того, насколько рационально запрограммирована и распределена нагрузка на каждом занятии, отдельном цикле, а также от правильного выбора отягощения. Комплексы упражнений необходимо составлять таким образом, чтобы попеременно нагружать все главные мышечные группы. Упражнения с большим напряжением обязательно следует чередовать с упражнениями, требующими меньших усилий.

Наиболее эффективными силовыми упражнениями для студентов являются такие, которые могут быть выполнены не более 15-25 раз подряд на одной станции. Если упражнение может быть выполнено большее количество раз подряд, то оно будет развивать не силу, а силовую выносливость. Следует также учесть, что силовые упражнения целесообразней применять в начале или середине основной части занятия. В этом случае они выполняются на фоне оптимального состояния центральной нервной системы, благодаря чему лучше проходит образование и совершенствование нервно координационных взаимодействий, которые обеспечивают рост мышечной силы.

В паузах между упражнениями используют как пассивный, так и активный отдых. В качестве активного отдыха применяется ходьба, упражнения на растягивание и расслабление.

В результате регулярных занятий организм приспосабливается к физическим нагрузкам. Адаптация проходит быстрее, если в течение определенного времени порядок и последовательность упражнений на станциях круговой тренировки остаются постоянными. Менять при этом следует лишь величину отягощения, количество повторений упражнений и число прохождения кругов на занятии.

Частота смены комплексов круговой тренировки для развития силы в различных условиях различна. Она зависит от

смены программного материала, задач по развитию физических качеств занимающихся и т.д. По рекомендациям М. Шолиха, комплексы меняются один раз в 2-6 недель.

Методом круговой тренировки можно успешно развивать и общую (аэробную) выносливость. В спортивной практике под общей или аэробной выносливостью понимают способность организма длительное время работать в условиях устойчивого состояния, т.е. такого состояния, когда потребность в кислороде соответствует его поглощению. Такая выносливость имеет место при работе с участием не менее 70% мышечной массы. Примером ее могут служить бег и плавание на длинные дистанции, лыжные и велосипедные гонки, академическая гребля. Успешная деятельность в этих видах спорта тесно связана с аэрогенными возможностями, т.е. способностью организма доставлять, потреблять и усваивать необходимые количества кислорода. Показателем аэробной производительности служит величина максимального потребления кислорода (МП К).

Основные методы развития общей выносливости - равномерный и различные варианты повторного и переменного. При этом ЧСС занимающихся должна находиться в диапазоне 130-175 уд/мин. В. М. Зациорский (1970) указывает, что наибольший эффект в развитии аэробных возможностей дает не длительная работа умеренной интенсивности, а анаэробная работа, выполняемая в виде кратковременных повторений, разделенных небольшими интервалами отдыха. В этом случае интенсивность работы планируется с таким расчетом, чтобы к окончанию выполнения упражнений ЧСС занимающихся составляла примерно 180 уд/мин. Длительность упражнений при этом не должна превышать полутора минут, а интервалы отдыха составлять в среднем 45-90 сек. Характер отдыха - малоинтенсивная работа (например, ходьба или бег трусцой).

Общая выносливость служит базой для приобретения различных видов специальной выносливости, и, в частности, силовой. Силовая выносливость – это способность длительное время выполнять динамическую работу, требующую значительных нервно-мышечных усилий. Ее развитие осуществляется с помощью упражнений с отягощениями с преодолением соб-

ственного веса и веса партнера, упражнений с различными сопротивлениями и т.д. Эти упражнения применяются в круговой тренировке на основе принципа постепенности. При этом сначала увеличивается количество станций на силу, и прирост нагрузки идет по пути наращивания объема тренировочной работы. Затем увеличивается количество повторений упражнений на каждой дистанции, и прирост нагрузки идет за счет повышения интенсивности занятия.

Обычно силовая выносливость развивается с помощью силовых упражнений, выполняемых в среднем темпе с отягощением, вес которого примерно равен 50 % от максимального. Рекомендуется чередовать большие нагрузки с малыми.

## **2. Разновидности круговой тренировки и особенности их применения**

Методика ведения занятий с использованием круговой тренировки традиционна. При первой встрече с учащимися преподаватель комплекзует группы и знакомит с упражнениями, выполняемыми на станциях. На втором занятии преподаватель устанавливает максимальное количество повторений упражнений (МП) с учетом или без учета времени, т.е. проводит так называемый максимальный тест (МТ). В дальнейшей работе можно использовать различные разновидности круговой тренировки. Использование той или иной разновидности зависит от цели, которую ставит преподаватель перед занимающимися. В связи с этим различают несколько методик ведения круговой тренировки:

по методу непрерывной работы (преимущественная направленность на развитие выносливости);

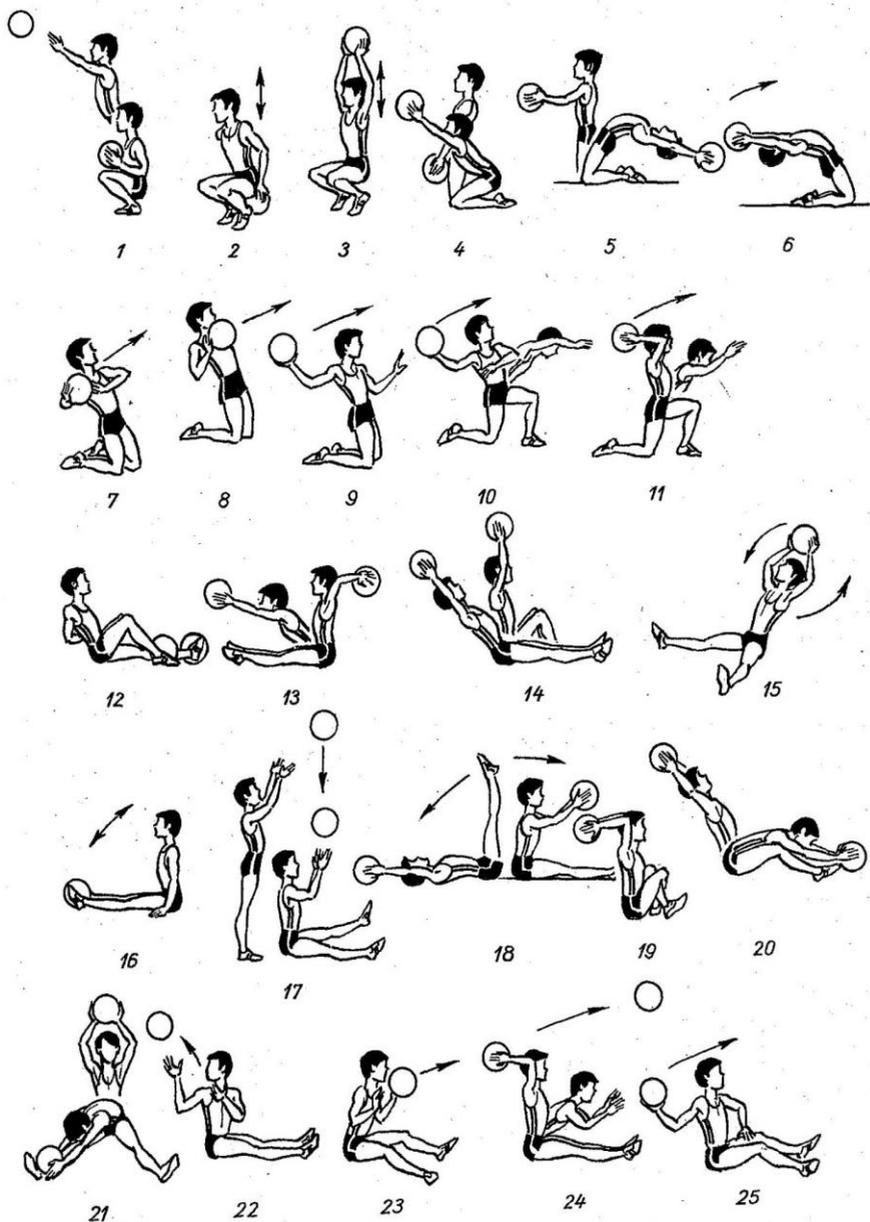
по методу интервальной работы (преимущественная направленность на развитие силовой и скоростной выносливости);

по методу повторной работы с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на развитие силы, ловкости и анаэробной выносливости).

Круговая тренировка по методу непрерывной работы

Такая тренировка проводится без перерыва. Она состоит из нескольких повторений прохождения круга, количество которых - зависит от числа станций. Эта тренировка имеет несколько вариантов.

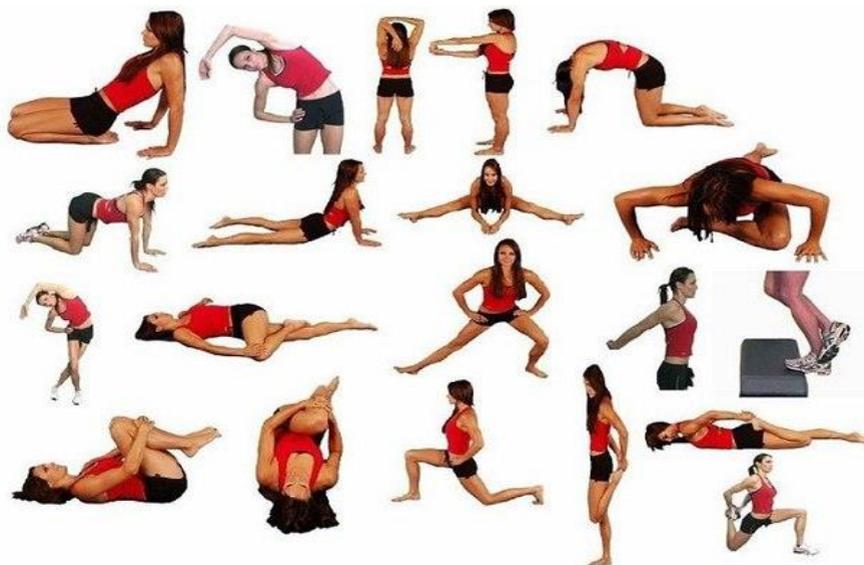
# Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (с набивным мячом)



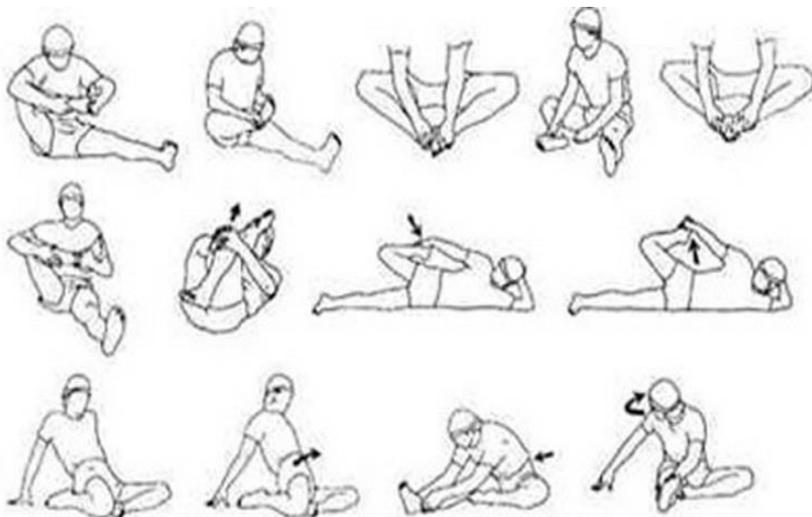
## Упражнения для мышц внутренней и наружной поверхностей бедра



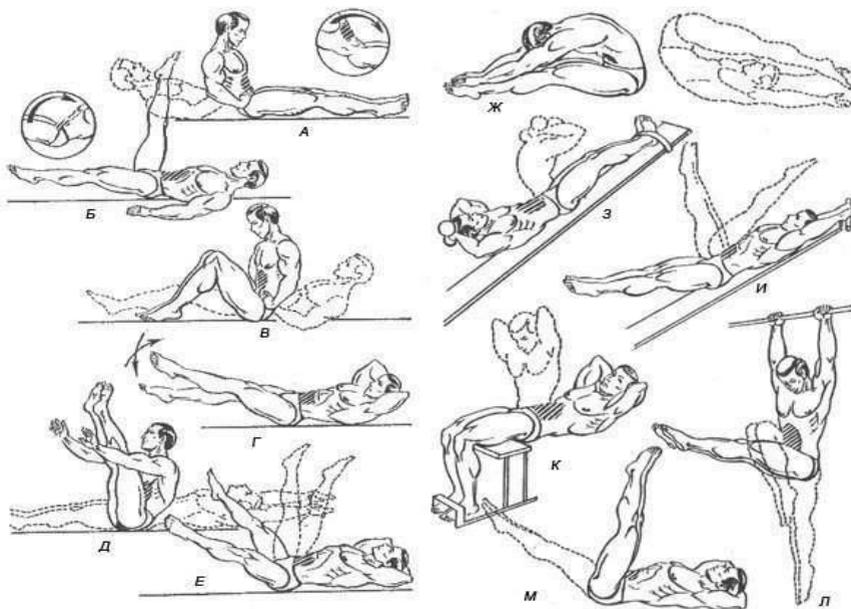
## Упражнения для растяжки

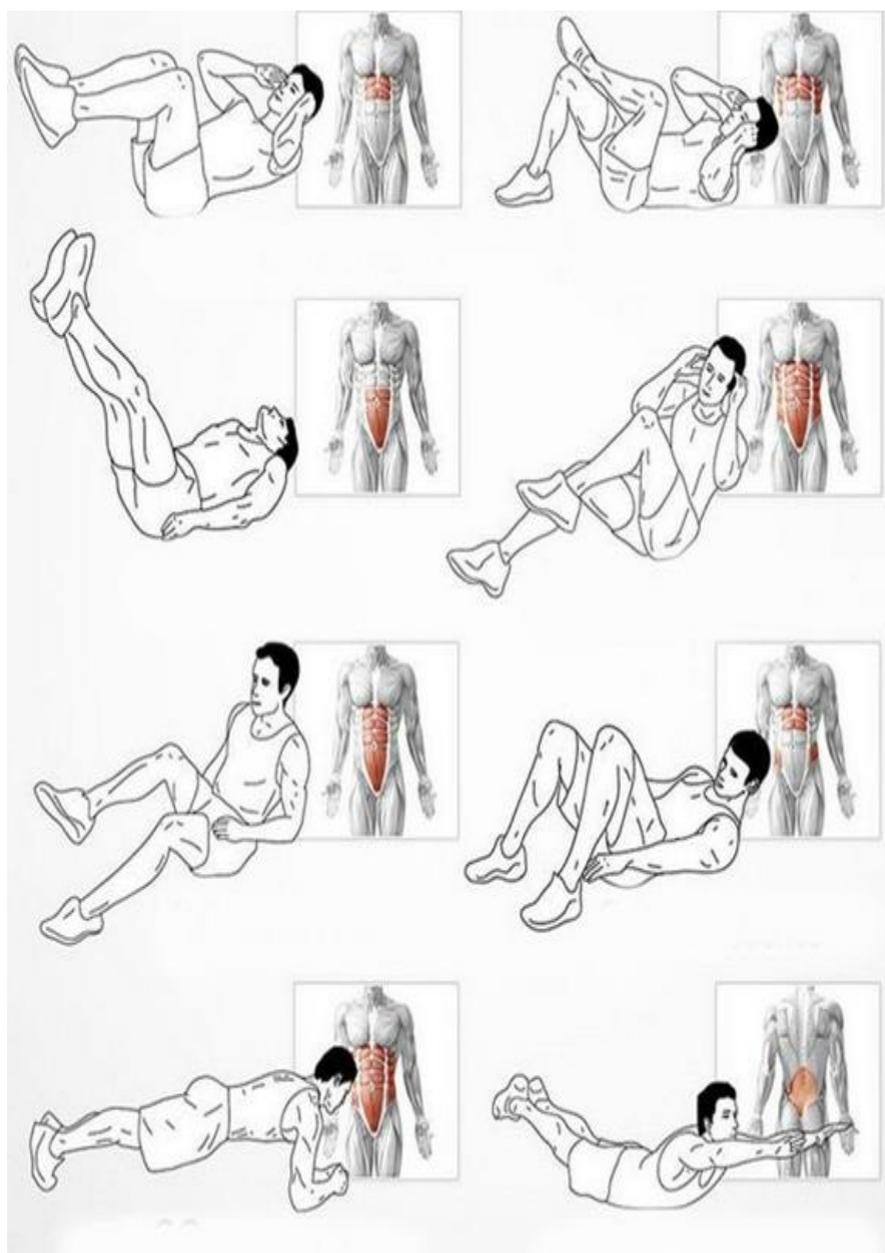


## Упражнения для мышц стопы и голени



## Упражнения для мышц брюшного пресса





## Упражнения для боковых мышц туловища



## Виды круговой тренировки

# КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

**Приседания**  
15-20 раз

**Выпады**  
15-20 раз

**Отжимания**  
15-20 раз

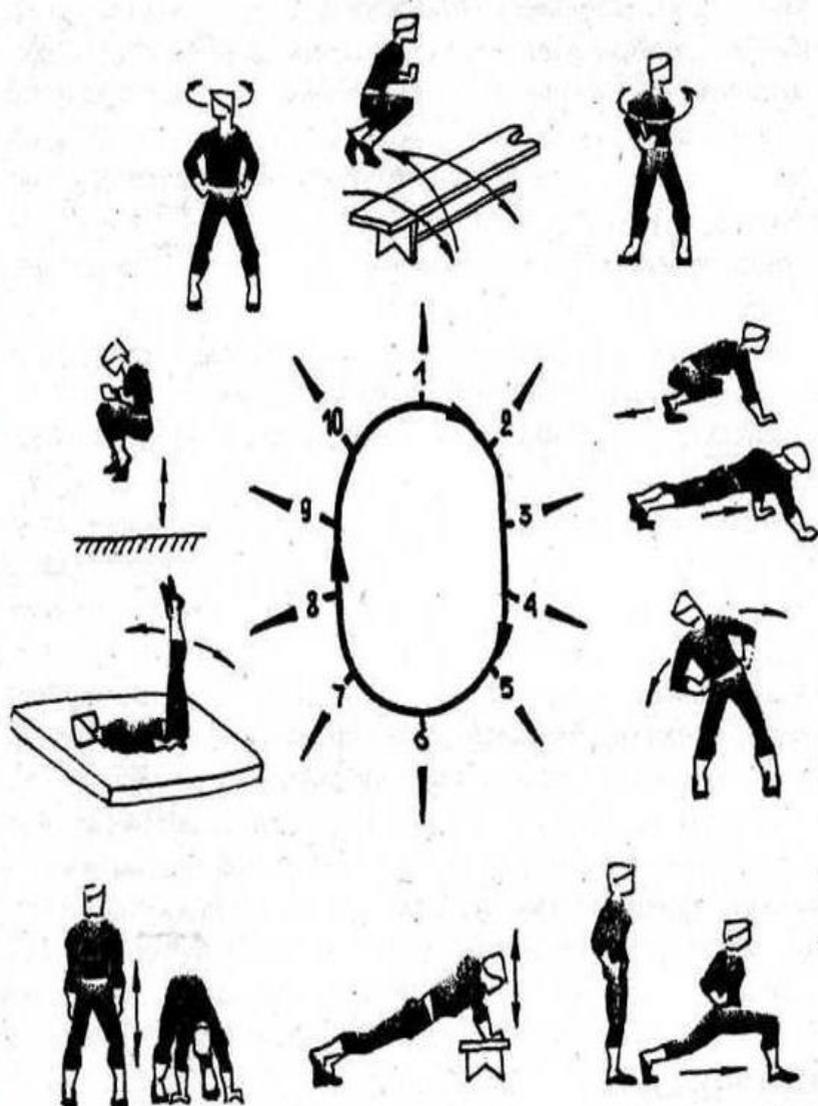
**"Альпинист"**  
40 сек

**Боковая планка**  
40 сек

**Скручивания**  
15-20 раз

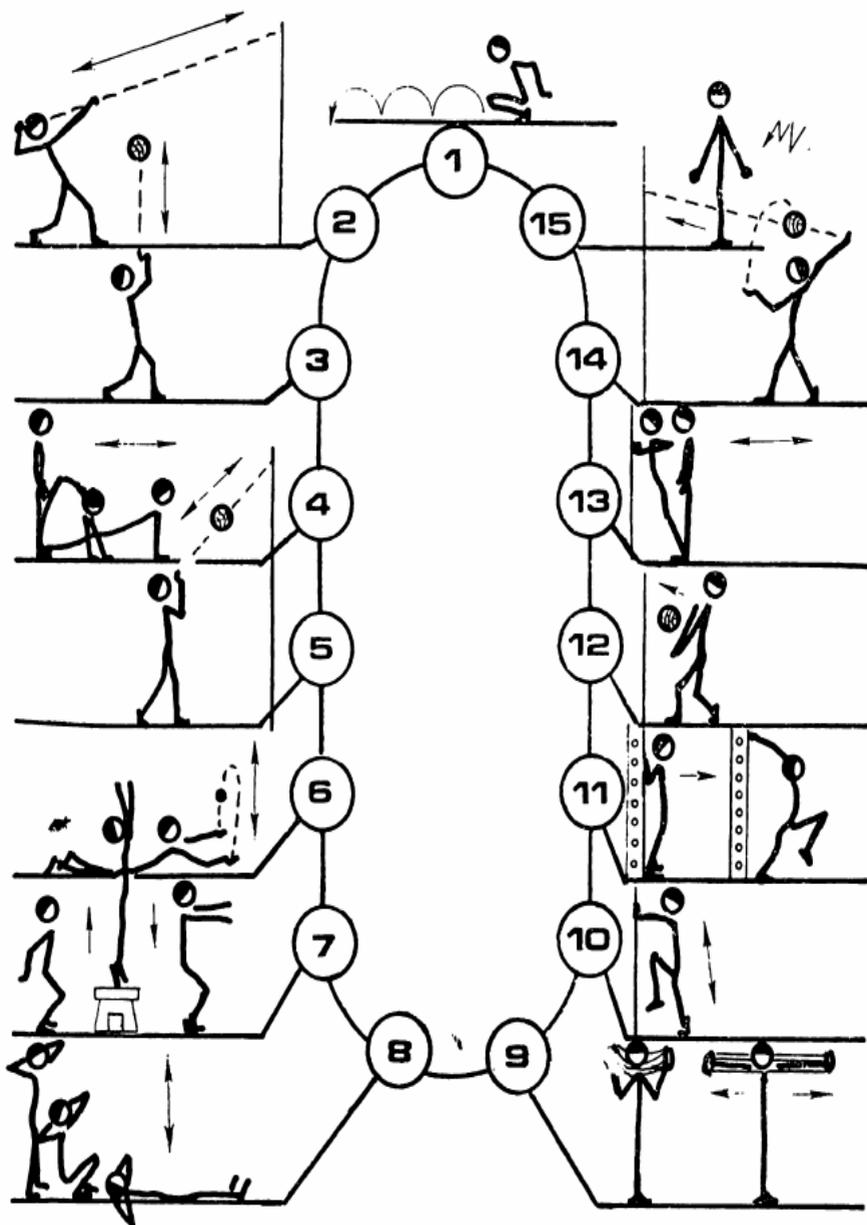
**СДЕЛАЙ 4-5 КРУГОВ**

# Комплекс упражнений для развития общей выносливости (метод круговой тренировки)



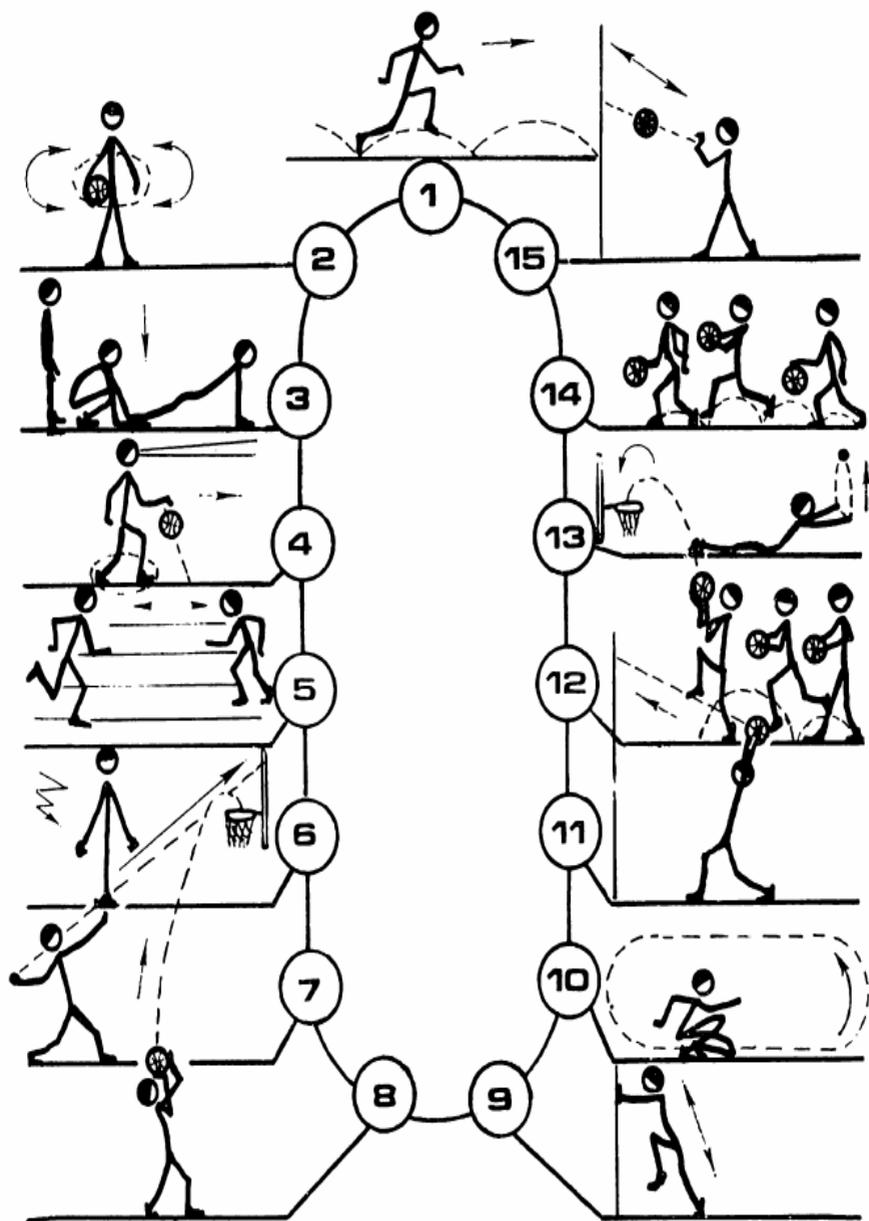
### 3. Комплекс упражнений для уроков по волейболу

1. Из положения низкого приседа прыжки с продвижением вперед.
2. Из положения стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита с последующей ловлей теннисного мяча.
3. Из положения основной стойки (волейбольный мяч перед грудью) передача над собой.
4. Из положения основной стойки без отрыва ног и сгибания коленей переход в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.
5. Из положения основной стойки (волейбольный мяч перед грудью) верхняя передача мяча при помощи стенки.
6. Из положения лежа на животе (теннисный мяч в правой руке) поочередная ловля и подбрасывание теннисного мяча (жонглирование).
7. Из положения основной стойки прыжки на гимнастическую скамейку и со скамейки с последующим поворотом на 180° и повторением упражнения.
8. Из положения основной стойки (руки за головой) переход через сед перекатом назад на спину с последующим возвращением в исходное положение.
9. Из положения основной стойки (эспандер сзади) растягивание эспандера в стороны.
10. Из положения упор стоя у стенки бег с высоким подниманием коленей на носках в быстром темпе.
11. Из положения стоя спиной к гимнастической стенке (взявшись руками на уровне плеч) прогибание спины с отведением рук вверх-назад за счет поочередного выпада вперед.
12. Из положения основной стойки (волейбольный мяч внизу) нижняя передача мяча при помощи стенки.
13. Из положения основной стойки переход в упор на пальцах о стенку с последующим отталкиванием и переходом в исходное положение.
14. Из положения подбрасывания волейбольного мяча вверх над собой верхняя подача мяча в стенку с последующей ловлей и повторением упражнения.
15. Из положения основной стойки сжатие и разжатие кистевого эспандера.



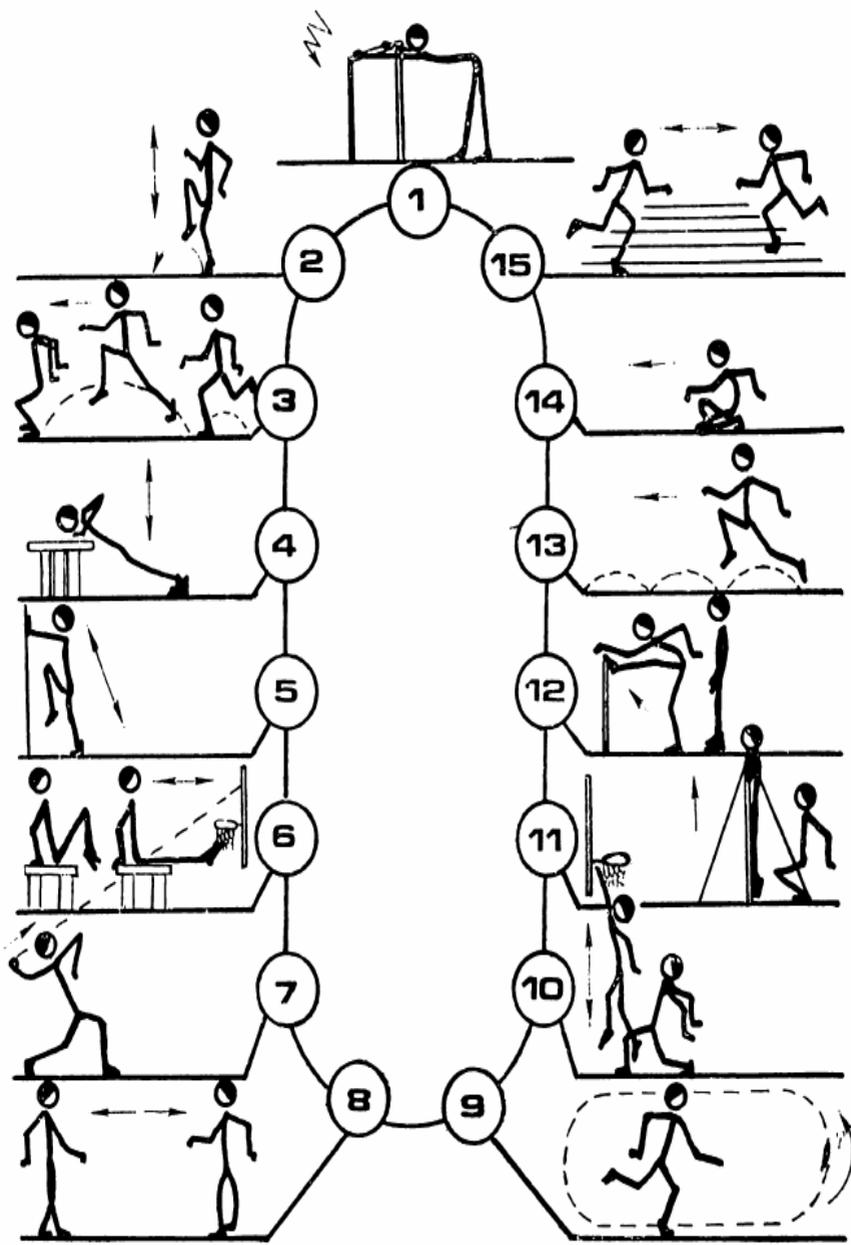
#### 4. Комплекс упражнений по баскетболу

1. Из положения основной стойки прыжки в шаге с ноги на ногу, через линейки.
2. Из положения ноги на ширине плеч передача баскетбольного мяча вокруг себя.
3. Из положения основной стойки переход через упор присев в упор лежа с последующим возвращением в исходное положение.
4. Ведение баскетбольного мяча на месте вокруг себя со зрительным контролем за мячом и без него.
5. Из положения высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20 м с повторением 4—6 раз.
6. Из положения основной стойки сжатие и разжатие кистевого эспандера.
7. Из положения стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м метание теннисного мяча на дальность отскока с последующей ловлей и повторением упражнения.
8. Из положения стойки баскетболиста (мяч сверху) броски по кольцу с близких точек.
9. Из положения упора стоя у стены бег в быстром темпе с высоким подниманием коленей.
10. Из положения низкого приседа передвижение «гусиным шагом» вперед или по кругу.
11. Из положения основной стойки (баскетбольный мяч сверху) передача мяча двумя руками при помощи стенки.
12. Из положения шага левой с ударом мяча о пол и двумя прыжковыми шагами с мячом в руках бросок мяча в прыжке по кольцу.
13. Из положения лежа на животе, теннисный мяч в правой руке поочередное подбрасывание и ловля теннисного мяча (жонглирование).
14. Ведение баскетбольного мяча с продвижением вперед в чередовании с двумя прыжковыми шагами с мячом в руках.
15. Из положения шага (баскетбольный мяч перед грудью) передача двумя руками от груди в стенку.



## 5. Комплекс упражнений по легкой атлетике

1. Из положения упора стоя согнувшись с опорой рук о барьер покачивание, растягивая плечевые суставы.
2. Из положения основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе.
3. С двух шагов разбега прыжок в шаг с последующим повторением упражнения.
4. Из положения упора лежа на скамейке отжимание, сгибая и разгибая руки.
5. Из положения упора стоя у стены бег с высоким подниманием коленей в быстром темпе.
6. Из положения упора сидя (руки сзади, ноги в группировке) выпрямление ног в угол с последующим возвращением в исходное положение.
7. Из положения стоя боком к баскетбольному щиту на расстоянии 8—10 м метание теннисного мяча в баскетбольный щит (на дальность отскока) с последующей ловлей и повторением упражнения.
8. Из положения стойка ноги врозь ходьба на внутренней и внешней сторонах стопы на отрезке 10—20 м.
9. Из положения высокого старта бег на скорость по замкнутому кругу на расстояние 150—200 м.
10. Из положения основной стойки прыжки с места с доставанием баскетбольного щита.
11. Из положения основной стойки подтягивание прыжком на перекладине.
12. Из положения основной стойки поочередное наступание на барьер с отведением одноименной руки назад, а разноименной — вперед, с наклоном туловища вперед.
13. Из положения основной стойки прыжки в шаг с ноги на ногу через линейки.
14. Из положения низкого приседа передвижение гусиным шагом вперед по прямой или по кругу.
15. Из положения высокого старта челночный бег с ускорением на отрезках 20—30 м с повторением 4—6 раз.



## Список источников

1. Распономарева Т.В. Немного о круговой тренировке // Физическая культура в школе. 2017. № 5. С. 6-7.

2. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА / Е.А. Садомцева, А.Е. Колмыкова, А.З. Уталиев [и др.] // Научное сообщество студентов: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ: сб. ст. по мат. IX междунар. студ. науч-практ. конф. Новосибирск, 2018. 3. Бобровская Т.Ю. Метод круговой тренировки на уроках физической культуры. М., 2018.

4. Физическое воспитание / А.Н. Макаров, П.З. Сирис и др. М.: Изд-во «Первое сентября», 2018.

Учебное издание

Будейкина Елена Михайловна

«Круговая тренировка»  
на занятиях по физической культуре  
для студентов СПО  
Учебно-методическое пособие  
для проведения учебных занятий со студентами СПО

Редактор Осипова Е.Н.

---

Подписано к печати 27.03.2018 г. Формат 60x84. 1/16.  
Бумага офсетная. Усл. п. 1,51. Тираж 25 экз. Изд. № 5635.

---

Издательство Брянского государственного аграрного университета  
243365, Брянская обл., Выгоничский район, с. Кокино, Брянский ГАУ