

— **БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА** —

**М. Шолих**

---

# **КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

---

Теоретические, методические и организационные основы  
одной из современных форм использования  
физических упражнений  
в школе и спортивной тренировке

*Под общей редакцией  
доктора педагогических наук Л.П. Матвеева*

2-е издание



Издательство «Спорт»  
Москва 2021

УДК 796/799

ББК 75.1

Ш78

Перевод с немецкого

Л. М. МИРСКОГО

Под общей редакцией и с предисловием

Л. П. МАТВЕЕВА

**Шолих М.**

Ш78 Круговая тренировка. / М. Шолих; общ. ред. и предисловие Л. П. Матвеева; пер. с немецкого Л. М. Мирского. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2021. – 216 с. (Библиотечка тренера).

ISBN 978-5-907225-67-1

В книге немецкого ученого и специалиста излагаются теоретические, методические и организационные основы одной из наиболее востребованных и эффективных форм использования физических упражнений в преподавании физической культуры в школе и в спортивной тренировке. В ней, несомненно, найдут для себя много полезного и школьный учитель физкультуры, и тренер, и другие специалисты в области физического воспитания и спорта.

© Шолих М., 1966,

Шолих М., 2021

© Издательство «Спорт»,  
оформление, издание, 2021

ISBN 978-5-907225-67-1

## **Содержание**

О работе М. Шолиха «Круговая тренировка» (Л. П. Матвеев) . . . . .	3
Двигательные качества и их комплексные формы . . . . .	17
Круговая тренировка – организационно-методическая форма кондиционной подготовки. . . . .	45
Воспитательные возможности круговой тренировки как организационно-методической формы занятий . . . . .	64
Соблюдение некоторых педагогических правил и основных требований в круговой тренировке . . . . .	70
Круговая тренировка по методу длительной работы . . . . .	94
Круговая тренировка по методу экстенсивной интервальной работы. . . . .	109
Круговая тренировка по методу интенсивной интервальной работы. . . . .	117
Круговая тренировка по методу повторной работы . . . . .	126
Организация и проведение занятий по типу круговой тренировки . . . . .	134
Проведение круговой тренировки с использованием парных упражнений . . . . .	143
К проблеме оценки комплексов круговой тренировки в школьной физической культуре . . . . .	146
Систематизация упражнений по анатомической классификации и различным степеням нагрузки . . . . .	159
Приложения . . . . .	173