

УДК 796.4. (021)

Рецензент

Иванов В.А. кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой спортивных игр и гимнастики Московского государственного областного университета.

Нюрксне Л.А. Антипов О.В., Першин Ю.Л. Педагогическая модель воспитания физических качеств методом круговой тренировки на занятии по физической культуре: учебно-методическое пособие. – М.: «ЗооВетКнига», 2022. – 80 с.

В учебно-методическом пособии систематизированы и изложены общие представления об организации и проведения учебных занятий физической культуры методом круговой тренировки. Отражены особенности оборудования мест занятий при проведении данного метода, описываются основные задачи преподавателя при разработке и внедрении в учебный процесс круговой тренировки. Предложены примерные комплексы упражнений для развития физических качеств и технической подготовленности занимающихся.

Методика проведения круговой тренировки способствует прогрессированию нагрузок, повышает моторную плотность, развивает все физические качества, делая занятия более эмоциональными и разнообразными.

ISBN 978-5-6049117-2-3

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	8
2. ЗАДАЧИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	10
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	14
4. МЕТОДЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	20
5. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	26
6. ОРГАНИЗАЦИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ	37
7. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ.....	43
8. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ПО РАЗДЕЛАМ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	50
9. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ	55
9.1 Модель развития физических качеств для первого года обучения.....	55
9.2. Модель развития физических качеств для второго года обучения.....	59
9.3. Модель развития физических качеств для третьего года обучения	63
9.4. Дополнительные примерные комплексы развития физических качеств методом круговой тренировки	67
10. ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПОДБОРУ КОМПЛЕКСОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКЕ	75
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	77
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	79