

Круговые тренировки для развития физических качеств

Комплекс упражнений для круговой тренировки для развития силы

Время выполнения и отдыха (45 сек)

- 1 Выпрыгивания вверх с блином весом 5–10 кг.
- 2 Попеременное поднятие гантелей прямыми руками.
- 3 Переход из упора лежа в упор присев в умеренном темпе.
- 4 Жим грифа стоя.
- 5 Поднятие туловища с набивным мячом.
- 6 Степ-тест на шведской стенке.
- 7 Вис на согнутых руках на турнике.
- 8 Прыжки через скамейку толчком двух ног.
- 9 Разводка гантелей руками.
- 10 Удержание набивного мяча прямыми руками.

Комплекс упражнений для круговой тренировки для развития быстроты

Время выполнения и отдыха (30 сек)

- 1 Бег с ускорением 10 метров.
- 2 Прыжки на скакалке в максимальном темпе.
- 3 Прыжки со сменой ног на шведской стенке.
- 4 Бег змейкой с приставными шагами.
- 5 Отжимания от скамейки в быстром темпе.
- 6 Выбрасывание грифа от груди с прыжком вверх.
- 7 Бег с ускорением 7 метров с гантелями в руках.
- 8 Вращение блина над головой вправо и влево.
- 9 Прыжки в длину с места с набивным мячом.
- 10 Поднимание прямых ног лежа на мате.

Комплекс упражнений для круговой тренировки для развития выносливости

Время выполнения и отдыха (60 сек)

- 1 Прыжки через скакалку.
- 2 Бег на месте, с высоким поднятием бедра.
- 3 Подбрасывание и ловля набивного мяча.
- 4 Переход из упора лежа в упор присев прыжком.
- 5 Бег змейкой 10 метров.
- 6 Прыжки на лестнице со сменой ног.
- 7 Вращение блина 5 кг на вытянутых руках.
- 8 Прыжки в длину с места + выпрыжка на месте.
- 9 Выпады вперед с грифом прыжком со сменой ног.

- 10 Прыжки через низкого козла.

Комплекс упражнений для круговой тренировки для развития ловкости

Время выполнения и отдыха (60 сек)

- 1 Набивание теннисного мяча на месте.
- 2 Прыжки через короткую скакалку.
- 3 Отбивание теннисного мяча на резинке ладонью.
- 4 Жонглирование двумя мячами.
- 5 Кувырки вперед и назад.
- 6 Броски мяча в горизонтальную цель.
- 7 Броски теннисного мяча в стену и ловля противоположной рукой.
- 8 Набивание теннисного шарика ракеткой.
- 9 Прыжки по сторонам трапеции нарисованной на полу.
- 10 Прыжки на лестнице, нарисованной на полу.

Комплекс упражнений для круговой тренировки для развития гибкости

Время выполнения и отдыха (40 сек)

- 1 Наклоны вперед из и.п. сидя на мате.
- 2 Продольный шпагат с опорой на руки.
- 3 Наклоны к ноге на шведской стенке.
- 4 Наклоны, вперед стоя на скамейке.
- 5 Мост на мате.
- 6 Вынос гимнастической палки за спину прямыми руками.
- 7 Наклоны в стороны с гимнастической палкой.
- 8 Лежка на спине с согнутыми ногами.
- 9 Стойка на лопатках.
- 10 Равновесие на одной ноге, ласточка.

Контрольные упражнения для оценивания уровня физической подготовленности

- 1 Наклон вперед из исходного положения сидя.
- 2 Бег 30м
- 3 Челночный бег 4×9м.
- 4 Поднимание туловища за 60 сек. (у девочек).
- 5 Подтягивания на перекладине (у мальчиков).
- 6 Прыжки в длину с места.
- 7 Бег 1000 метров.