

## **Организация круговой тренировки на практических занятиях физической культуры**

Круговая тренировка возможна при наличии определенных условий, связанных с местом ее проведения, наличием инвентаря, необходимостью подготовки и ознакомлением учащихся с новой организационной формой.

В условиях занятия по физической культуре круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу учащихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

В зависимости от поставленных задач круговую тренировку можно планировать в подготовительной, основной и заключительной части урока. Ее построение будет также зависеть от контингента учащихся, физической подготовленности и уровня технического мастерства каждой группы.

Включение ее в подготовительную часть занятия связано с предстоящей еще более интенсивной работой в основной его части, требующей большого напряжения, усилий в освоении определенных умений и навыков различных движений. Роль такого комплекса заключается в подготовке организма учащихся к предстоящей работе и носит характер подводящих упражнений к основной части урока.

Применение круговой тренировки в основной части занятия связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнить работу в большом объеме и оптимальных условиях нагрузки. Комплексы, входящие в основную часть урока, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью.

В заключительной части урока комплексы круговой тренировки планируются реже и в основном тогда, когда плотность нагрузки на занятии недостаточна. Цель таких комплексов - совершенствование, закрепление и повторение пройденного материала основной части урока.

Содержание круговой тренировки на игровых уроках составляют игровые станции. В течение урока занимающиеся в определенной последовательности переходят от одной станции к другой, выполняя на каждой из них игровые задания попеременно с целевыми упражнениями, направленными на обучение, воспитание и совершенствование конкретных физических качеств. Также, данная методика приучает занимающихся к самостоятельному мышлению при развитии двигательных качеств в условиях жесткого лимита времени

Круговая тренировка на занятиях физической культуры хорошо увязывается с программным материалом по легкой атлетике, спортивным играм и особенно гимнастике, способствует повышению не только плотности занятия, но и положительно воздействует на организм в целом.