

Методическая рекомендация.

«Использование круговой тренировки»

- 3-7 станций, на которых располагаются от 3 до 6 учеников.
- На каждой станции выполняется 2-4 повтора (в зависимости от уровня подготовленности учеников).
- Педагог показывает упражнения и контролирует правильность их выполнения.
- После выполнения определённого педагогом количества повторов группа переходит на следующую станцию.
- Примерный перечень упражнений на станциях:
 - упражнения на частоту между 5-8 фишками (расстояние между фишками 30 см) – различные способы выполнения;
 - бег спиной вперёд между 7-10 конусами или стойками (расстояние между конусами 1,5 м);
 - прыжки из обруча в обруч: на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, 5-6 обручей (расстояние 30-35 см);
 - упражнения на частоту на координационной лестнице – различные способы выполнения;
 - бег на максимальной скорости – спринт – между 8-10 конусами или стойками (по прямой или зигзагообразно).

Педагог может изменять упражнения на станциях в зависимости от уровня подготовленности учеников.

Методист Бабайкин А.В.