**Метод круговой тренировки**

Метод круговой тренировки, включающий последовательное выполнение на «станциях» определённого комплекса хорошо изученных и технически простых упражнений разного характера значительно повышает плотность занятий и позволяет воспитывать у спортсменов не только все физические качества, но и, комплексные формы их проявления. За основу круговой тренировки возьмём метод повторно-интервального упражнения, который применяется для развития скоростной выносливости. Выбор данного метода для тренировки является педагогически целесообразным так как именно скоростная выносливость является качеством, определяющим в большей степени качество технико-тактической подготовки спортсменов-аэробов. Комплексы упражнений подбираются в зависимости прохождения определенной темы и с учетом комплектования тренировочной группы. На 3 тренировках используются снаряды, которыми оснащены спортивные залы, чтобы приготовить места для занятий уходит 3-4 минуты, еще меньше времени занимает уборка снарядов. Этим достигается высокая организация занятия. Работая по методу круговой тренировки, должны учитываться возрастные особенности обучающихся. Каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов. Основная задача использования метода круговой тренировки на тренирвках – эффективное развитие двигательных качеств в условиях ограниченного и жесткого лимита времени при строгой регламентации и индивидуальной дозировке выполняемых упражнений. При этом развитие двигательных качеств должно быть тесно связано с освоением программного материала. Поэтому в комплексы круговой тренировки вводят физические упражнения, близкие по своей структуре к умениям и навыкам того или иного раздела учебной программы. Это будет способствовать совершенствованию умений, входящих в учебный материал.

**Особенности применение круговой тренировки в учебном процессе.**

 В тренировочном процессе одинаково важное значение придается развитию необходимых физических качеств спортсменов и обучению определенным умениям и навыкам. Эти процессы во многом взаимосвязаны. Ведь обучая какому-либо техническому элементу, мы одновременно оказываем воздействие на развитие тех или иных физических качеств. Работая над укреплением силы, развитием быстроты или выносливости, создается необходимая база для более лучшего освоения двигательных умений и навыков. В тренировочном процессе круговая форма организации занятий приобретает особое значение, так как позволяет большому числу обучающихся упражняться одновременно и самостоятельно, используя имеющийся инвентарь и оборудование. Круговая тренировка, может проводиться через занятие, в конце вводного - в подготовительной части на 10-20 минут или может быть использована в основной части тренировки. Применение круговой тренировки в начале основной части занятия связано с развитием физических качеств в условиях, когда организм еще не устал и готов выполнять работу в большом объеме. Комплексы, входящие в основную часть занятия, носят общеразвивающий характер с силовой направленностью, органически связаны со специальной подготовкой. В них должно быть достаточное количество силовых и скоростно- силовых упражнений. Круговая тренировка на Эффективность концентрации нагрузки позволяет в кратчайший срок успешно развивать общую и специальную физическую подготовку. Время круговой тренировки зависит от общих задач занятия. Основной задачей является придание занятиям специальной направленности: повышение уровня различных физических качеств и совершенствование функциональных возможностей организма. В зависимости от физической подготовленности, спортсмены получают задания и, по сигналу тренера одновременно, начинают выполнять упражнения, соответствующие данному «месту». При помощи круговой тренировки можно целенаправленно воспитывать необходимые двигательные качества, составлять программу их развития, видеть наглядно результаты работы. Менять нагрузку предполагается такими методами: - увеличение количества повторений за то же время; - сокращение времени на выполнение того же количества повторений; - повторение кругов (2 - 3); - сокращение пауз отдыха; - введение новых, более эффективных упражнений. При проведении круговой тренировки определённые требования предъявляются к степени изученности и координационной сложности упражнений. Они вытекают из особенностей образования двигательных навыков - закреплённых до автоматизма движений. Хорошо выученное, закреплённое упражнение можно выполнять в сложных условиях, без риска. Предлагаемые упражнения должны подбираться так, чтобы каждое из них воздействовало на отдельные группы мышц и, было рассчитано на развитие отдельных физических качеств.

**Примерные комплексы упражнений**

1.Примерный комплекс упражнений СФП с элементами акробатики для групп спортивного совершенствования.

1.     Вперёд на гимнастический мат кувырок вперёд, обратно прыжок в длину (перепрыгнуть мат);

2.     Вперёд на гимнастический мат длинный кувырок вперёд, обратно прыжок в длину левой ногой,

3.     Кувырок назад в группировку, обратно прыжок в длину правой ногой;

4.     Вперёд на гимнастический мат из стойки на руках кувырок вперёд в группировку, обратно из упора лёжа хлопок;

5.     Вперёд на гимнастический мат кувырок назад в стойку на руках, обратно рамка без опоры руками.

6.     Вперёд на мат из стойки на руках перекат вперёд с прямыми ногами, обратно из положения лёжа на спине складка ноги вместе;

7.     Медленный переворот боком, обратно выпрыгивания из упора присев вверх.

8.     Вперёд медленный переворот вперёд, далее удержание в упоре на руках угла ноги вместе

9.     Медленный переворот назад, далее удержание в упоре на руках угла ноги врозь;

10.                        Фляг, далее выпрыгивание из упора присев ноги врозь.

2. Примерный комплекс упражнений СФП и группы «С» с элементами акробатики для групп спортивного совершенствования.

1.     Связка кувырок вперёд и выталкиванием с низу «прыжок на 360»

2.      Из упора лёжа отжимания локти всторону 10 раз

3.     Медленный переворот боком и «Страдл»

4.      Через гимнастическую скамейку прыжки в одно касание 10 раз

5.     Медленный переворот вперёд и с наскока «прыжок на 360 в группировку»

6.     10 раз складочка ноги вместе, ноги врозь на пресс

7.     Медленный переворот назад в упор лёжа и 10 отжиманий локти назад

8.     Через гимнастическую скамейку собираем прыжком ноги в группировку 10 раз

9.     Темповой переворот вперёд, с наскока «казак» правой, левой ногой

10.                        Из упора лёжа хлопки. 10 раз

Используя метод круговой тренировки, происходит комплексное воспитание физических качеств, упражнения направлены на развитие и совершенствование различных двигательных действий. Применяя метод круговой тренировки, необходимо учитывать возрастные особенности спортсменов и их подготовленность. Круговые тренировки являются очень эффективными: обеспечивают оптимальный уровень нагрузки адекватный физическому состоянию спортсмена, что способствует положительной динамике показателей физической подготовленности, воспитывают устойчивый интерес к тренировкам. Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений спортсменами. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все спортсмены одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.