

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**М. Ю. Палашенко, Е. П. Лисаевич, О. Н. Ковалева**

**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА:  
РАЗВИТИЕ  
ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ**

Практическое пособие  
для студентов непрофильных специальностей университета

Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2019

УДК 796.015.58(076)

ББК 75.151я73

П14

**Рецензенты:**

канд. пед. наук С. Л. Володкович;

канд. пед. наук В. Н. Старченко

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом  
учреждения образования «Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**Палашенко, М. Ю.**

П14      Круговая тренировка: развитие двигательных-  
координационных способностей : практическое пособие /  
М. Ю. Палашенко, Е. П. Лисаевич, О. Н. Ковалева ; Гомельский  
гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины,  
2019. – 43 с.

ISBN 978-985-577-584-4

В практическом пособии приведен ряд общеразвивающих  
упражнений для развития двигательных-координационных способностей и  
навыков методом круговой тренировки, которые следует применять при  
занятиях физической культурой.

Адресовано студентам непрофильных специальностей  
университета.

**УДК 796.015.58(076)**

**ББК 75.151я73**

**ISBN 978-985-577-584-4**

© Палашенко М. Ю., Лисаевич Е. П.,  
Ковалева О. Н., 2019

© Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины», 2019

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	4
1. Методические основы круговой тренировки.....	5
2. Двигательно-координационные способности человека (ловкость).....	8
3. Упражнения для развития ловкости без предметов.....	12
3.1. Упражнения для развития ловкости на месте.....	12
3.2. Упражнения для развития ловкости в движении.....	14
4. Упражнения для развития ловкости с предметами.....	17
4.1. Упражнения для развития ловкости с малыми мячами.....	17
4.2. Упражнения для развития ловкости с набивными мячами...	21
4.3. Упражнения для развития ловкости с гимнастическими палками.....	27
4.4. Упражнения для развития ловкости со скакалками.....	29
5. Эстафеты для развития ловкости.....	32
6. Примерные комплексы круговой тренировки для развития двигательных-координационных способностей.....	37
Список литературы.....	43

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Физическое воспитание является многогранным, длительным процессом, тесно взаимосвязанным с воспитанием всех физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость). Необходимость развития физических качеств в связи с формированием двигательных навыков доказана целым рядом научных исследований.

Предлагаемое пособие посвящено одной из организационно-методических форм воспитания физических качеств – круговой тренировке, и развитию в ней двигательно-координационных способностей.

Круговая тренировка – целостная организационно-методическая форма занятий, которая включает в себя ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающихся.

Организационную основу круговой тренировки составляет циклическое проведение различных целевых комплексов физических упражнений, моделируемых в соответствии с учебной программой и профессиональной направленностью физического воспитания.

Рациональное распределение заданий на станциях круговой тренировки приводит к целенаправленному влиянию на развитие определенных физических качеств на занятии, совершенствованию двигательных способностей занимающегося, повышению функциональных возможностей организма, кроме того, метод круговой тренировки увеличивает концентрацию внимания студентов на точном выполнении упражнений.

Представленные в пособии упражнения заимствованы из спортивной гимнастики, спортивных и подвижных игр [1].

# 1. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Круговая тренировка — это целостная организационно-методическая форма занятий, при которой упражнения выполняются поочередно или группами на заданных местах, в процессе движения по кругу или замкнутой линии. Круговая тренировка включает ряд частных методов строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм занимающихся. Метод круговой тренировки называют так потому, что упражнения по кругу состоят из нескольких станций.

Круговая тренировка позволяет эффективно воспитывать у занимающихся все физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость), а также комплексные формы их проявления (силовую выносливость, скоростную выносливость и т. д.).

По своей форме круговая тренировка разделяется на две группы:

1) поточная форма тренировки – предполагает непрерывное движение занимающихся в колонне по замкнутой линии (окружности) с преодолением по ходу движения препятствий или выполнением отдельных упражнений (кувырок вперед, отжимания, бросок мяча в корзину и т. п.);

2) групповая форма тренировки предполагает разделение занимающихся на небольшие по численности группы, каждая из которых автономно работает на отдельных станциях с быстрой или отодвинутой по времени сменой мест занятий [4, 8].

В учебном процессе на занятиях по физическому воспитанию круговая форма приобретает особое значение, так как позволяет большому числу занимающихся одновременно и самостоятельно выполнять упражнения, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Круговая тренировка в зависимости от количества станций укладывается в соответствующий лимит времени при большой моторной плотности, что особенно важно на занятиях физического воспитания. Главное внимание на таких занятиях следует обращать на правильность и качество выполнения. При применении метода круговой тренировки переходы со станций на станцию и упражнения выполняются по команде или заранее установленному сигналу педагога [1, 7].

Различают следующие основные виды круговой тренировки:

а) по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на развитие выносливости);

б) по методу интервального упражнения с малыми интервалами отдыха между сериями (преимущественная направленность на развитие силовой либо скоростной выносливости);

в) по методу интервального упражнения с большими (полными) интервалами отдыха (преимущественная направленность на развитие силы и ловкости) [7].

Круговая тренировка является эффективным методом физической подготовки занимающихся, который зарекомендовал себя в процессе физического воспитания как наиболее рациональный способ воздействия на организм занимающихся по следующим параметрам:

а) различная направленность применяемых упражнений;

б) относительно точное дозирование нагрузки;

в) высокая моторная плотность на занятии;

г) индивидуализация педагогических воздействий.

При работе методом круговой тренировки в вузе на первом занятии студентов распределяют на небольшие группы и разводят по станциям. В каждую группу рекомендуется включать четное количество занимающихся. Это позволит выполнять упражнения в парах и с помощью партнера [7].

Для развития двигательных-координационных способностей по методу круговой тренировки упражнения должны выполняться в определенном темпе и из различных исходных положений (во время выполнения можно упражнения усложнять). Главное – правильное выполнение упражнений, а не количество повторов. При изучении и опробовании комплексов круговой тренировки переходы со станции на станцию и упражнения на станциях выполняются по команде преподавателя. Ознакомившись с упражнениями после их показа, занимающиеся по команде педагога начинают выполнять в установленное время своё задание (от 30 с до 2 мин), стараясь проделать его без ошибок. По истечении заданного времени наступает перерыв, который должен быть заранее определен педагогом (от 30 с), и смена станций. Все предложенные упражнения должны выполняться технически правильно и четко. Комплексы упражнений следует систематически изменять, это позволит избежать монотонности в работе.

На втором занятии каждый студент получает карточку достижений и заполняет ее. Главной задачей второго занятия является

определение максимального количества повторений упражнения (МП) в заданное время или без учета времени. Время определения МП простых упражнений устанавливают равным 30 с. Время отдыха между станциями устанавливает преподаватель [6].

Индивидуальное количество повторений упражнения на станциях в круговой тренировке устанавливают в долях от МП в зависимости от решаемых задач, метода тренировки, подготовленности занимающихся, трудности упражнения и других факторов. Оно может быть равным  $\frac{3МП}{4}$ ;  $\frac{МП}{2}$ ;  $\frac{МП}{3}$  и т. д.

В соответствии с формулой, приведенной выше, каждый студент рассчитывает свою меру нагрузки и заносит ее в карточку достижений. На следующем занятии студенты выполняют на каждой станции установленное количество упражнений или упражняются определенное время. Так продолжается до смены комплекса.

Упражнения на станциях вместе со способами их выполнения образуют комплексы круговой тренировки, позволяющие решать задачи спортивной подготовки, физического воспитания и самовоспитания студентов [6].

Развитие ловкости по методу круговой тренировки связано с совершенствованием функций различных анализаторов, и в первую очередь двигательного. Эффективное воздействие на функциональное совершенствование двигательного анализатора оказывают сложно-координационные упражнения, упражнения на равновесие, статические и динамические упражнения с изменением пространственных параметров, гимнастические упражнения с инвентарем (палки, скакалки, мячи и др.), выполняемые в различных исходных положениях, а также новые упражнения. Ловкость – это физическое качество, которое следует развивать на каждом учебно-тренировочном занятии по физическому воспитанию [7].

## **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое круговая тренировка?
2. Какие формы круговой тренировки существуют?
3. Какие методы лежат в основе круговой тренировки?

## 2. ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА (ЛОВКОСТЬ)

Ловкость – способность человека быстро, наиболее рационально осваивать новые двигательные действия и успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстрота перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Двигательно-координационные способности – это способности оперативно, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т. е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны [4, 5].

Координационные способности делятся на следующие группы:

1) способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Они зависят от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т. е. чувства прилагаемого усилия;

2) способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие. Они зависят от способности удерживать устойчивое положение тела (равновесия), заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений;

3) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности или скованности. Их разделяют на управление тонической напряженностью (характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы) и координационной напряженностью (выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, чаще мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники).

Ловкость делится на пять следующих видов:

а) телесная ловкость;



- б) предметная ловкость;
- в) ритмическая ловкость;
- г) ловкость при передвижениях;
- д) ловкость при коллективных взаимодействиях [1].

Развитие координационных способностей зависит от целого ряда факторов:

- а) способности человека к точному анализу движений;
- б) деятельности двигательного анализатора;
- в) сложности двигательного задания;
- г) уровня развития других физических способностей (скоростных, силовых, выносливости, гибкости) и общей подготовленности;
- д) возраста;
- е) смелости и решительности.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности.

Дети возраста от 4 до 6 лет обладают низким уровнем развития координационных способностей, страдают нестабильной координацией симметричных движений. В возрасте 7–8 лет двигательная координация характеризуется неустойчивостью скоростных параметров и неполной ритмичностью. В подростковом возрасте от 11 до 14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. В этом возрасте наблюдается высокая способность к изучению нового, достаточно сложного двигательного действия. Подростки 13–14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений. В период 15–17 лет продолжается совершенствование двигательных координаций до уровня взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня. Доказано, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек [2].

В онтогенетическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11–12 лет. Этот возрастной период

определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке.

В физическом воспитании при развитии координационных способностей решаются две основные группы задач:

1) по разностороннему развитию – решается в дошкольном и школьном возрасте. Достигнутый в этот период уровень развития координационных способностей создает базу для дальнейшего овладения более сложных координационных способностей в спорте либо в будущей профессиональной деятельности. Значимая часть здесь отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе, школьной программой предусматривается обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков;

2) по специальной направленности (обеспечение дальнейшего и специального развития координационных способностей) – решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором – избранной профессией.

В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.), основное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц.

Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх и единоборствах, а также в таких видах спорта, как скоростной спуск на лыжах, горный и водный слалом, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие. В указанных видах спорта стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства [4, 3].

Как в спорте, так и в профессионально-прикладной физической подготовке воспитание координационных способностей имеет строго специализированный характер. Многие существующие и вновь возникающие в связи с научно-техническим прогрессом виды практической профессиональной деятельности не требуют значительных затрат мышечных усилий, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека,

особенно к механизмам координации движения, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов. Зачастую перед человеком ставятся довольно непростые задачи, например, прием, переработка и выполнение за короткий промежуток времени довольно точных двигательных действий по пространственным, временным и силовым параметрам.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Сложность физических упражнений увеличивают за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также внешних условий, например следует менять:

а) порядок расположения снарядов, их вес, высоту и др.;

б) площадь опоры или увеличить ее подвижность (в упражнениях на равновесие);

в) комбинировать двигательные навыки: сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов и т. д.;

г) выполнять упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени мышечных усилий. Основу таких упражнений составляют общеподготовительные гимнастические и акробатические упражнения динамического и статического характера: упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и др.), простые и сложные, выполняемые в измененных условиях, и при различных положениях тела или его частей, упражнения на внимание, а также упражнения в равновесии [2, 8].

## **Вопросы для самоконтроля**

1. Что такое ловкость и двигательно-координационные способности?

2. На какие группы разделяются двигательно-координационные способности?

3. Какие задачи решаются при развитии двигательно-координационных способностей?

### **3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

Для развития ловкости в процессе физического воспитания необходимо использовать упражнения повышенной координационной сложности без предметов и с предметами, динамического и статического характера, упражнения на равновесие и упражнения, выполняемые в различных исходных положениях. В данном разделе представлены упражнения без предметов, комплексно воздействующие на различные координационные способности занимающегося, которые рекомендуется включать в подготовительную либо основную часть занятия.

#### **3.1. Упражнения для развития ловкости на месте**

1. И. п. – основная стойка.

1 – правая рука на пояс;

2 – левая рука на пояс;

3 – правая рука к плечу;

4 – левая рука к плечу;

5 – правая рука вверх;

6 – левая рука вверх;

7–8 – 2 хлопка вверх;

9 – правая рука к плечу;

10 – левая рука к плечу;

11 – правая рука на пояс;

12 – левая рука на пояс;

13 – правая рука вниз;

14 – левая рука вниз;

15–16 – 2 хлопка двумя руками по бедрам.

2. И. п. – основная стойка.

1 – руки на пояс;

2 – руки к плечам;

3 – руки вверх;

4–5– 2 хлопка вверх;

6 – руки к плечам;

7 – руки на пояс;

8 – основная стойка.

3. И. п. – основная стойка.

Выполнить то же, но во время прыжков на двух ногах на месте.

4. И. п. – основная стойка.

1–3 – 3 шага вперед с левой ноги;

3 – правую приставить;

4–5 – поворот направо;

6–7 – присед руки вперед;

8 – прыжком поворот кругом.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед.

Одновременно указательным пальцем левой руки перед собой в воздухе нарисовать круг, а пальцем правой руки – треугольник. Затем то же, но наоборот.

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед.

Одновременно указательным пальцем левой руки перед собой в воздухе нарисовать квадрат, а пальцем правой руки – вертикальную линию. Затем то же, но наоборот.

7. И. п. – стойка ноги врозь, левая рука на животе, правая на голове.

Одновременно круговые движения слева направо и справа налево правой рукой по голове, а левой рукой хлопки по животу. Затем то же, но правой – хлопки по голове, а левой выполнить круговые движения по животу.

8. И. п. – стойка ноги врозь, правая рука на животе, левая на голове.

Выполнить то же, но наоборот.

9. И. п. – упор присев.

1) Кувырок вперед в упор присев, встать.

2) То же, но встать и выполнить прыжок вверх, руки вверх.

10. И. п. – упор присев.

Кувырок назад в группировке, принять и. п.

11. И. п. – основная стойка.

1) Наклоняясь вперед, отвести руки в стороны и поднять правую ногу. Удерживать равновесие. Затем то же, но поднять левую ногу.

- 2) То же, но руки за головой (рисунок 1).
- 3) То же, но руки вперед.



Рисунок 1

### 3.2. Упражнения для развития ловкости в движении

1. И. п. – основная стойка.

В ходьбе: хлопки руками спереди и сзади на каждый шаг (рисунок 2).

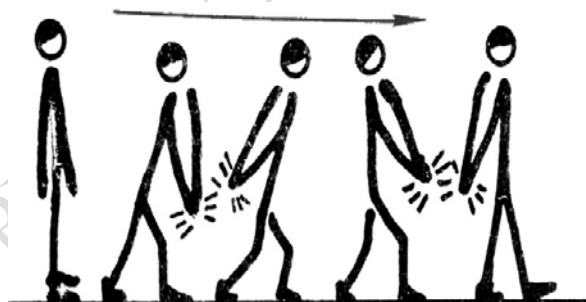


Рисунок 2

2. И. п. – основная стойка.

В ходьбе: отвести руки в стороны, выполнить хлопок на согнутом колене правой и левой ноги (рисунок 3).

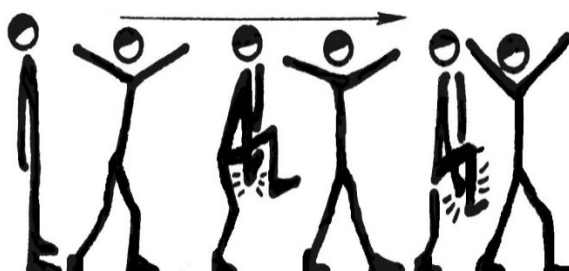


Рисунок 3

3. И. п. – основная стойка.

В ходьбе: отвести руки в стороны, выполнить хлопок на каждый шаг под прямой левой и правой ногой, оттянув носок (рисунок 4).

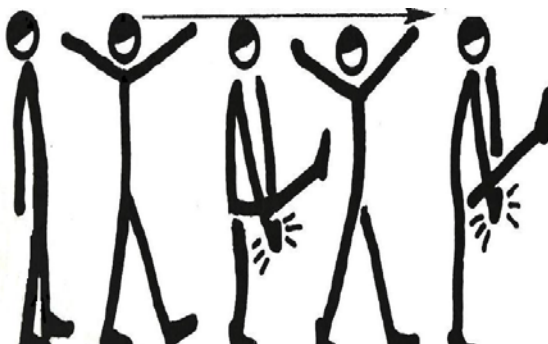


Рисунок 4

4. И. п. – основная стойка.

В ходьбе: на каждый шаг одновременно махи руками вперед, в стороны, вверх, вниз-назад (рисунок 5).



Рисунок 5

5. И. п. – основная стойка.

В ходьбе: на каждый шаг одновременно махи руками в стороны, вверх, вперед, вниз-назад (рисунок 6).



Рисунок 6

6. И. п. – основная стойка.

В ходьбе: на каждый шаг одновременно движения руками вперед, перед грудью, вперед, вниз-назад (рисунок 7).

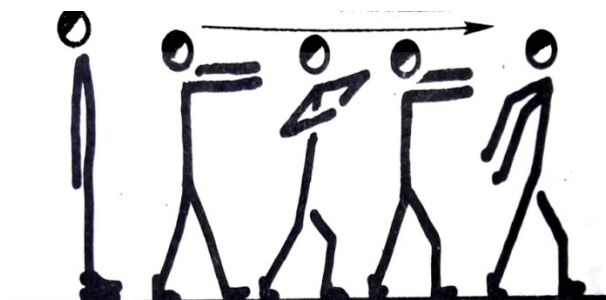


Рисунок 7

7. И. п. – основная стойка.

В ходьбе: на каждый шаг одновременно махи руками вверх, в стороны, вперед, вниз-назад.

8. И. п. – стойка ноги врозь, левая рука вверх, правая на поясе.

В ходьбе: шаг левой – смена положений рук, шаг правой – смена положений рук.

9. И. п. – стойка ноги врозь, левая рука вверх, правая впереди.

В ходьбе: шаг левой – смена положений рук, шаг правой – смена положений рук.

10. И. п. – стойка ноги врозь, левая рука вверх, правая в сторону.

В ходьбе: шаг левой – смена положений рук, шаг правой – смена положений рук.

11. И. п. – стойка ноги врозь, левая рука вверх, правая внизу-сзади.

В ходьбе: шаг левой – смена положений рук, шаг правой – смена положений рук.

12. И. п. – стойка ноги врозь, руки вверх.

1) В ходьбе: круговые вращения правой рукой вперед, левой – назад.

2) То же, но левой вращения вперед, правой – назад.

3) То же, но в медленном беге.



## 4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ С ПРЕДМЕТАМИ

### 4.1. Упражнения для развития ловкости с малыми мячами

Ловкость целесообразно развивать упражнениями с различными предметами и с быстрой сменой ситуаций, в которых необходимо проявлять точность и быстроту движений, в этом случае полезны упражнения с малыми мячами, которые представлены ниже.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу в левой руке.

1) Броски мяча вверх на различное расстояние, ловля правой рукой.

2) То же, но и. п. – мяч в правой руке, броски правой, ловля левой рукой.

2. И. п. – стоя на правой ноге, мяч внизу в левой руке.

Одновременно прыжок на левую ногу и бросок мяча вверх, ловля правой рукой, и наоборот.

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу в левой руке.

1) Броски мяча вверх на различное расстояние, ловля левой рукой.

2) То же, но и. п. – мяч в правой руке, броски и ловля правой рукой.

4. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях внизу – в стороны, мяч в левой руке (рисунок 8).

1) Броски мяча по восходящей траектории из руки в руку.

2) То же, но и. п. – стоя на правой ноге.

3) То же, но и. п. – стоя на левой ноге.

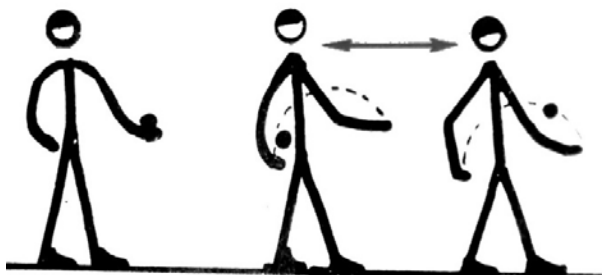


Рисунок 8

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях внизу – в стороны, мяч в левой руке (рисунок 9).

- 1) Броски мяча в горизонтальной плоскости из руки в руку.
- 2) То же, но и. п. – стоя на правой ноге.
- 3) То же, но и. п. – стоя на левой.

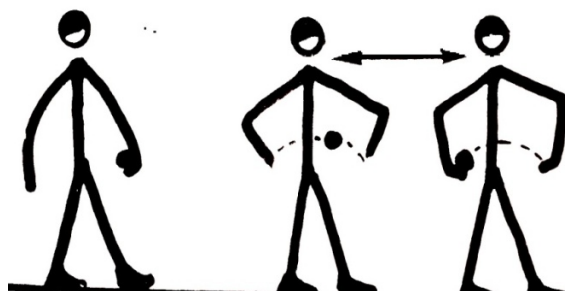


Рисунок 9

6. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях внизу – в стороны, мяч в левой руке (рисунок 10).

- 1) Броски мяча по нисходящей траектории из руки в руку.
- 2) То же, но и. п. – стоя на правой ноге.
- 3) То же, но и. п. – стоя на левой ноге.



Рисунок 10

7. И. п. – стойка ноги врозь лицом к стене, мяч внизу в левой руке.

- 1) Броски мяча вверх в стену (по диагонали), ловля двумя руками.
- 2) То же, но и. п. – мяч в правой руке.
- 3) То же, но с поворотом на 360°.

8. И. п. – стойка ноги врозь лицом к стене, мяч внизу в левой руке.

- 1) Броски мяча вверх в стену (по диагонали), ловля правой рукой.
- 2) То же, но ловля левой рукой.
- 3) То же, но и. п. – мяч в правой руке, бросок правой рукой, ловля левой рукой.

4) То же, но и. п. – мяч в правой руке, бросок правой рукой, ловля правой рукой.

5) То же, но с поворотом на 360°.

9. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу в левой руке (рисунок 11).

1) Поднять прямую левую ногу, бросок мяча под ней вверх, ловля правой рукой.

2) То же, но и. п. – мяч в правой руке, бросок под правой ногой, ловля левой рукой.

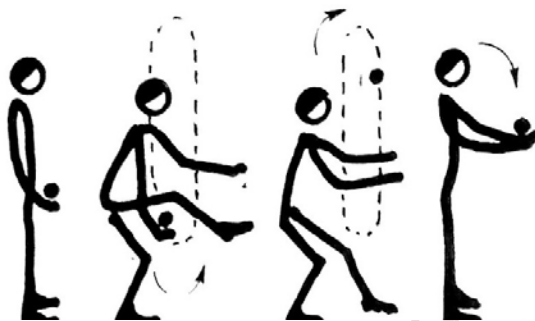


Рисунок 11

10. И. п. – стойка ноги врозь, мяч сзади в левой руке (рисунок 12).  
Броски мяча из руки в руку за спиной.

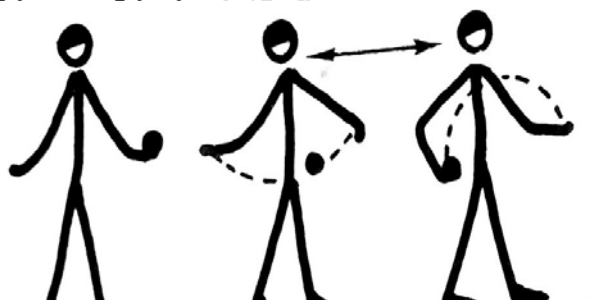


Рисунок 12

11. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты, отведены назад, мяч сзади в левой руке.

1) Бросок мяча за спиной в правую руку, правой бросок впереди в левую руку (рисунок 13).

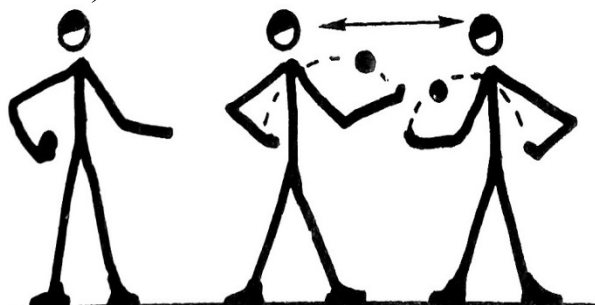


Рисунок 13

2) То же, но и. п. – мяч в правой руке, бросок за спиной в левую руку, левой бросок впереди в правую руку (рисунок 14).

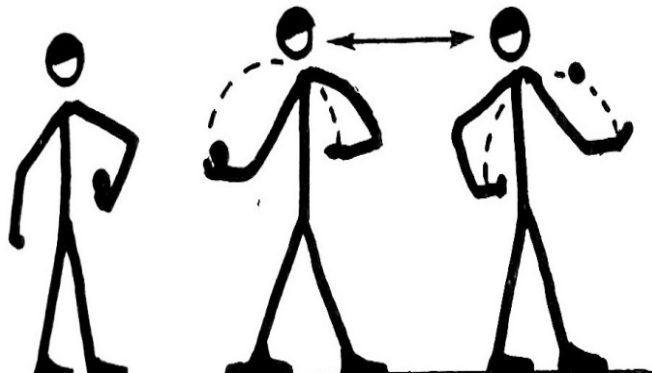


Рисунок 14

### Упражнения, выполняемые в парах

1. И. п. – стойка лицом к партнеру ноги врозь, мяч в левой руке.

1) Передачи мяча партнеру снизу, ловля двумя руками.

2) То же, но правой, и. п. – мяч в правой руке.

3) То же (правой/левой), но после передачи поворот на  $360^\circ$ .

4) То же (правой/левой), но и. п. – стоя на левой/правой ноге.

2. И. п. – стойка лицом к партнеру ноги врозь, мяч возле плеча в левой руке.

1) Передачи мяча партнеру от плеча, ловля двумя руками.

2) То же правой, и. п. – мяч в правой руке возле плеча.

3) То же (правой/левой), но после передачи поворот на  $360^\circ$ .

4) То же (правой/левой), но и. п. – стоя на левой/правой ноге.

5) То же (правой/левой), но и. п. – сидя лицом к друг другу, ловля двумя руками.

3. И. п. – стойка лицом к партнеру ноги врозь, мяч внизу в левой руке.

1) Передачи мяча партнеру снизу, ловля правой рукой.

2) То же, но ловля левой рукой.

3) То же, но и. п. – мяч в правой руке, ловля левой рукой.

4) То же, но и. п. – мяч в правой руке, ловля правой рукой.

5) То же (правой/левой), но после передачи поворот на  $360^\circ$ .

6) То же (правой/левой), но и. п. – стоя на левой/правой ноге.

## 4.2. Упражнения для развития ловкости с набивными мячами

Набивной мяч – это спортивный снаряд, круглой формы, напоминает баскетбольный мяч, однако отличается от него весом (от 1 до 6 кг) и твердостью.

Набивной мяч является уникальным помощником для развития силы, силовых и скоростных способностей, ловкости, выносливости, а также гибкости.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке.

1) Бросок мяча вверх-вправо левой рукой, повернуться, наклониться влево, ловля сбоку левой.

2) То же правой рукой, и. п. – мяч в правой (рисунок 15).

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутой правой руке.

Поднять правую ногу, бросок мяча под правой ногой вверх, ловля левой рукой, и наоборот (рисунок 16).



Рисунок 15



Рисунок 16

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутой левой руке.

Выпад влево – бросок мяча вправо, ловля правой рукой на выпаде вправо, и наоборот (рисунок 17).

4. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

Наклониться, бросить мяч под ноги вверх-вперед через голову, ловля двумя руками (рисунок 18).

5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

Бросок мяча вверх, выполнить присед, ловля двумя руками (рисунок 19).



Рисунок 17



Рисунок 18



Рисунок 19

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

Бросок мяча вверх, выполнить поворот на  $360^\circ$ , ловля двумя руками.

7. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

1) Бросок мяча вверх, выполнить присед, коснуться одной рукой пола, встать с поворотом на  $180^\circ$ , ловля двумя руками (рисунок 20).

2) Бросок мяча вверх, выполнить присед, коснуться двумя руками пола, встать с поворотом на  $180^\circ$ , ловля двумя руками.



Рисунок 20

8. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

1) Бросок мяча вниз с ударом о пол, выполнить руками хлопок перед собой, ловля двумя руками.

2) Бросок мяча вниз с ударом о пол, выполнить руками хлопок за спиной, хлопок перед собой, ловля двумя руками.

3) Бросок мяча вниз с ударом о пол, выполнить руками хлопок перед собой, хлопок за спиной, хлопок перед собой, ловля двумя руками.

9. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

Бросок мяча вверх, поочередно коснуться руками плеча, пояса, выполнить присед, коснуться пола, встать с поворотом на  $180^\circ$ , ловля двумя руками.

10. И. п. – лежа на груди, мяч в руках впереди.

Бросок мяча вверх, ловля двумя руками (рисунок 21).

11. И. п. – лежа на груди, мяч в руках впереди.

1) Бросок мяча вверх, выполнить хлопок руками перед собой, ловля двумя руками.

2) Бросок мяча вверх, выполнить 2–3 хлопка руками перед собой, ловля двумя руками.

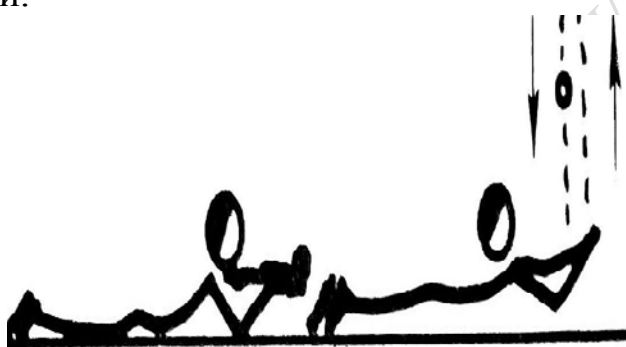


Рисунок 21

12. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

Бросок мяча вверх, принять упор присев, выпрыгнуть вверх, ловля двумя руками в прыжке.

13. И. п. – стойка ноги врозь, мяч внизу.

Бросок мяча вперед-вверх, пробежать под ним, повернуться на  $180^\circ$ , ловля двумя руками.

14. И. п. – стойка ноги врозь, мяч впереди на ладони левой руки.

1) Удерживать мяч.

2) То же правой, и. п. – мяч впереди на ладони правой руки.

15. И. п. – стойка, мяч зажат между стопами.

1) В прыжке бросок мяча ногами вверх, ловля двумя руками.

2) То же, но бросок мяча за спиной, с активным сгибанием ног в коленных суставах, ловля двумя руками.

## Упражнения, выполняемые в парах

1. И. п. – стойка ноги врозь лицом к партнеру, мяч в руках возле груди.

1) Передачи мяча от груди с изменением темпа, ритма и силы, ловля двумя руками перед грудью.

2) То же, но в и. п. сидя (рисунок 22).

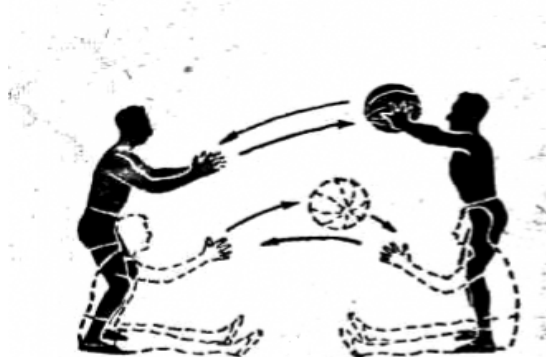


Рисунок 22

2. И. п. – первый – стойка ноги врозь спиной к партнеру, мяч перед грудью, второй – стойка ноги врозь лицом к партнеру (рисунок 23).

1) Передача мяча партнеру через голову, ловля двумя руками. Затем прыжком поворот на  $180^\circ$  – и снова передача.

2) И. п. – то же. Наклониться, передать мяч между ногами, ловля двумя руками. Затем прыжком поворот на  $180^\circ$  – и снова передача. Выполнять с изменением темпа, ритма и силы броска.

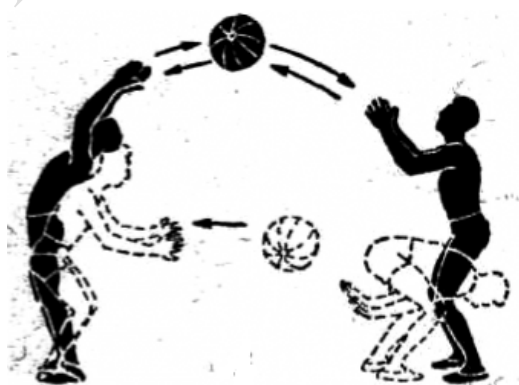


Рисунок 23

3. И. п. – стойка ноги врозь лицом к партнеру, мяч за спиной.

1) Передачи мяча партнеру через голову, ловля двумя руками перед грудью (рисунок 24). Выполнять с изменением темпа, ритма и силы броска.



2) То же, но в прыжке.



Рисунок 24

4. И. п. – стойка ноги врозь лицом к партнеру, мяч в правой руке.

1) Передачи мяча от плеча, ловля двумя руками перед грудью, выполнить присед.

2) То же левой, и. п. – мяч в левой руке (рисунок 25).

5. И. п. – первый – стойка ноги врозь лицом к партнеру, мяч перед грудью, второй – то же.

1) Встречные передачи мячей (рисунок 26), ловля двумя руками (мячи передавать на разной высоте).

2) То же, но в и. п. сидя.

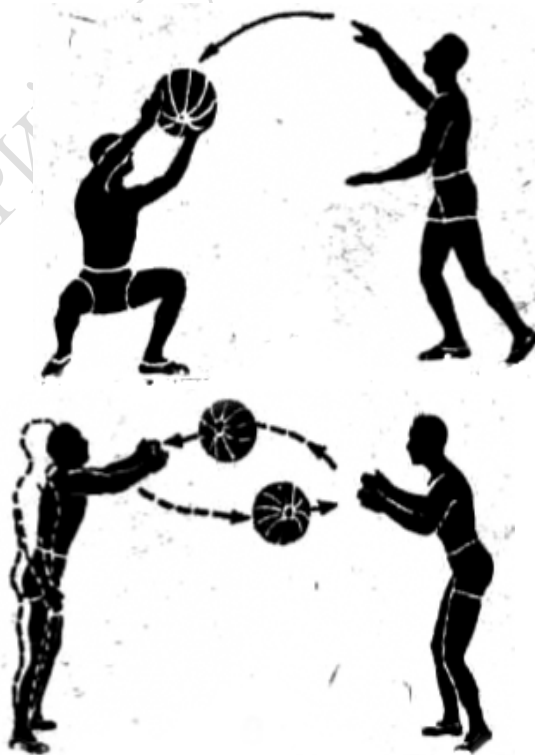


Рисунок 25

Рисунок 26

6. И. п. – первый – стойка ноги врозь лицом к партнеру, мяч перед грудью, второй – то же.

1) Встречные передачи мячей, выполнять с выпадом вперед, ловля двумя руками (рисунок 27).

2) Встречные передачи мячей, выполнять с выпадом назад, ловля двумя руками (мячи передавать на разной высоте).

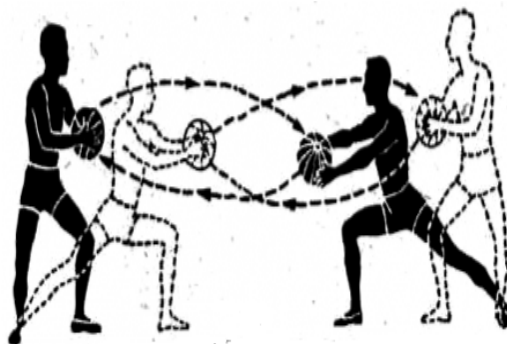


Рисунок 27

7. И. п. – присед лицом к партнеру, мяч перед грудью. Передачи мяча от груди, ловля двумя руками.

8. И. п. – присед лицом к партнеру, мяч за головой. Передачи мяча из-за головы, ловля двумя руками.

9. И. п. – стоя на коленях лицом к партнеру, мяч возле груди.

1) Передачи мяча от груди, ловля двумя руками.

2) То же, но и. п. – стоя на правом колене.

3) То же, но и. п. – стоя на левом колене.

10. И. п. – стоя на коленях лицом к партнеру, мяч за головой.

1) Передачи мяча из-за головы, ловля двумя руками.

2) То же, но и. п. – стоя на правом колене.

3) То же, но и. п. – стоя на левом колене.

11. И. п. – лежа на груди лицом к партнеру, мяч впереди.

1) Передачи мяча, ловля двумя руками.

2) То же, но после передачи выполнить хлопок перед собой.

12. И. п. – стойка ноги врозь спиной к партнеру, мяч внизу (расстояние 1 м).

Передача и прием мяча по кругу: сверху прогнувшись, снизу между ногами в наклоне.

13. И. п. – стойка ноги врозь спиной к партнеру, мяч внизу (расстояние 1 м).

Передача и прием мяча по кругу: сверху прогнувшись, снизу между ногами в наклоне, с правой и левой стороны при повороте.

14. И. п. – сидя спиной к партнеру, мяч перед грудью (расстояние 60–80 см).

1) Первый – поворот вправо, передача мяча, второй – поворот влево, прием мяча, и наоборот.

2) Первый – поворот вправо, передача мяча, второй – поворот вправо – прием мяча, и наоборот.

3) То же, но повороты влево (рисунок 28).

15. И. п. – сидя спиной к партнеру, мяч перед грудью (расстояние 1 м).

Передача и прием мяча сверху прогнувшись (рисунок 29).

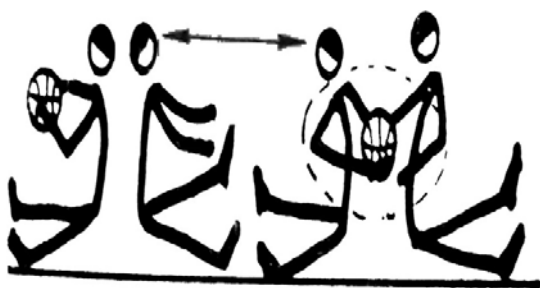


Рисунок 28



Рисунок 29

#### 4.3. Упражнения для развития ловкости с гимнастическими палками

Гимнастическая палка – это спортивный снаряд, предназначен для занятий физическими упражнениями в любом возрасте и с любым уровнем подготовленности. Главная особенность здесь заключается в симметричной нагрузке на обе стороны тела занимающегося. Работа с гимнастической палкой имеет спортивную и оздоровительную направленность, способствует развитию физических качеств, преимущественно ловкости и гибкости.

1. И. п. – широкая стойка ноги врозь, палка вверху, хват широкий.

Повороты палки влево и вправо в горизонтальной плоскости до полного перекрещивания рук (рисунок 30).

2. И. п. – стоя в полунаклоне, опираясь на палку прямыми руками.

- 1) Пружинистые наклоны вниз (рисунок 31).
- 2) То же, но отвести назад прямую правую ногу.
- 3) То же, но отвести назад прямую левую ногу.

3. И. п. – стойка ноги врозь, палка вертикально перед собой, концом упирается в пол (придерживать палку рукой).

- 1) Мах прямой правой ногой через палку вправо, мах влево через палку, вернуться в и. п.
- 2) То же, но левой ногой (рисунок 32).



Рисунок 30

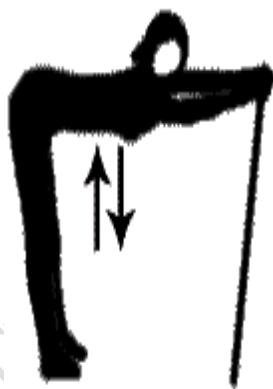


Рисунок 31



Рисунок 32

4. И. п. – стойка ноги врозь, палка впереди в левой руке, хват за середину палки.

- 1) Вращение гимнастической палки влево и вправо.
- 2) То же, но правой рукой, и. п. – палка в правой руке.

5. И. п. – стойка ноги врозь, палка в сторону в левой руке.

- 1) Вращение гимнастической палки вперед и назад.
- 2) То же, но правой рукой, и. п. – палка в правой руке.

6. И. п. – стойка ноги врозь, палка вертикально слева, концом упирается в пол (придерживать палку рукой).

- 1) Мах прямой левой ногой через палку назад, мах вперед, вернуться в и.п.
- 2) То же, но правой ногой, и. п. – палка справа (рисунок 33).

7. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу хватом за конец.

1) Прыжки, поднимая правую и левую ногу через палку попеременно, рисуя ею круги в левую сторону.

2) То же, но в правую сторону (рисунок 34).



Рисунок 33



Рисунок 34

#### 4.4. Упражнения для развития ловкости со скакалками

Скакалка – это спортивный снаряд, состоящий из кожаного, резинового либо синтетического шнура длиной 1,5–4 м, и ручек по краям (чаще они бывают деревянные либо пластиковые).

Важно подобрать правильную длину скакалки, чтобы не нарушить правильность выполнения упражнений и эффективность тренировочного процесса. Длина скакалки подбирается в зависимости от роста занимающегося, существуют примерные границы, а именно:

а) при росте человека до 1,50 м следует использовать для занятий скакалку около 1,80 м;

б) при росте от 1,50 до 1,70 м – 2,5 м;

в) если рост занимающегося от 1,70 до 1,80 м следует использовать для занятий скакалку длиной около 2,8 м;

г) при росте свыше 1,80 м – 3 м и более.

1. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, скакалка сложена вдвое в правой руке.

1) Круговые вращения скакалкой.

2) То же, но левой, и. п. – скакалка в левой руке.

3) То же правой и левой, но стоя на правой ноге.

4) То же правой и левой, но стоя на левой ноге.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки вперед – в стороны, скакалка в правой руке сложена вдвое.

1) Мах скакалкой вправо, махом влево передать в левую руку.

2) Мах скакалкой влево, мах вправо, махом влево передать скакалку в левую руку.

3) То же, но левой рукой.

3. И. п. – стойка ноги вместе, руки в стороны, скакалка сложена вдвое в правой руке.

1) Прыжки выпрямившись на месте с круговыми вращениями скакалки.

2) То же, но и. п. – скакалка в левой руке.

3) Прыжки выпрямившись на месте со взмахом скакалки вперёд и назад правой рукой.

4) То же, но и. п. – скакалка в левой руке.

4. И. п. – стойка ноги вместе, скакалка внизу-впереди хватом за концы.

1) Поочередные прыжки через скакалку вперед (вращение скакалки вперёд).

2) Прыжки через скакалку на двух ногах, выпрямившись вперед с промежуточным прыжком (вращение скакалки вперёд).

3) Прыжки через скакалку на двух ногах, выпрямившись вперед (вращение скакалки вперёд).

5. И. п. – стойка ноги вместе, скакалка внизу-сзади хватом за концы.

1) Поочередные прыжки через скакалку назад (вращение скакалки назад).

2) Прыжки через скакалку на двух ногах, выпрямившись назад с промежуточным прыжком (вращение скакалки назад).

3) Прыжки через скакалку на двух ногах, выпрямившись назад (вращение скакалки назад).

6. И. п. – стойка ноги вместе, скакалка внизу-впереди хватом за концы.

Поочередные прыжки через скакалку вперед с высоким подниманием колен (вращение скакалки вперёд).

7. И. п. – стойка ноги вместе, скакалка внизу-сзади хватом за концы.

Поочередные прыжки через скакалку назад с высоким подниманием колен (вращение скакалки назад).

8. И. п. – стоя на правой ноге, скакалка внизу-впереди хватом за концы.

1) Прыжки через скакалку вперед на правой ноге (вращение скакалки вперед).

2) То же, но прыжки на левой, и. п. – стоя на левой ноге.

9. И. п. – стоя на правой ноге, скакалка внизу-сзади хватом за концы.

1) Прыжки через скакалку назад на правой ноге (вращение скакалки назад).

2) То же, но прыжки на левой, и. п. – стоя на левой ноге.

10. И. п. – стойка ноги вместе, скакалка внизу-сзади хватом за концы под стопой левой ноги.

1) Наклоняясь вперед, отвести руки в стороны и поднять прямую левую ногу назад. Удерживать равновесие.

2) То же, но поднять правую ногу, и. п. – скакалка под правой ногой.

## 5. ЭСТАФЕТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Для развития двигательных качеств особое место занимают эстафеты, которые совершенствуют точность, четкость, согласованность и ритмичность движений, ко всему прочему, они укрепляют здоровье и формируют двигательные навыки. В данном разделе приведены эстафеты, которые наиболее эффективно способствуют развитию такого физического качества, как ловкость.

Эстафета (игровая эстафета) – это одна из разновидностей командного занятия с правилами, иногда сюжетной линией, характеризующегося совместной деятельностью игроков команды, направленной на достижение одной цели. От действия каждого игрока зависит успех всей команды.

При проведении эстафет игрокам не требуется дополнительная подготовка, а их содержание преподаватель может и должен варьировать (упрощать и усложнять) в зависимости от возраста и пола играющих.

Эстафеты всегда вызывают неподдельный интерес не только у участников, но и у зрителей. Их рекомендуется проводить в конце каждого занятия в качестве одной из форм соревновательного метода, для переключения студентов от тяжелой учебной деятельности.

### 1. «Родео».

Инвентарь: футбольные мячи с ручками, поворотные знаки (флажки), свисток.

Участники команды стоят в колонне по одному.

По сигналу первый участник садится на футбольный мяч и прыгает до поворотного флажка и назад. Мяч передает следующему участнику за стартовой линией.

Побеждает команда, участники которой выполняют задание первыми.

### 2. «Прокати мяч».

Инвентарь: набивные мячи, поворотные знаки (флажки), свисток.

Участники команды стоят за стартовой линией в колонне по одному.

По сигналу первый толкает набивной мяч по полу. Обогнув поворотный знак, игрок возвращается также к своей команде и передает мяч следующему.

Побеждает команда, которая раньше закончит задание.



### 3. «Сбор урожая».

Инвентарь: набивные мячи, обручи, поворотные знаки (флажки), свисток.

Участники команды стоят за стартовой линией в колонне по одному.

По сигналу первый участник бежит с набивным мячом, кладет мяч в обруч (обруч лежит на середине дистанции), обогнув поворотный знак, возвращается к команде, второй забирает мяч, обходит поворот и возвращается к команде.

Побеждает команда, которая раньше закончит задание.

### 4. «Перемена мест».

Инвентарь: гимнастические палки, свисток.

Игроки двух команд стоят друг напротив друга на расстоянии 2 м. Каждый игрок поддерживает рукой гимнастическую палку (накрыв ее сверху ладонью), поставленную вертикально на пол на обозначенной линии.

По сигналу игроки каждой пары меняются местами. При этом игрок должен подхватить палку соперника так, чтобы она не упала. Если палка падает, то его команда получает штрафное очко.

Выигрывает команда, игроки которой наберут меньше штрафных очков.

### 5. «Передал – садись!».

Инвентарь: волейбольные мячи, свисток.

Участники команды стоят в колонне по одному, напротив каждой, на расстоянии 5–6 м, стоит капитан.

По сигналу капитан передает мяч первому игроку своей команды. Поймав мяч, игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и следующим игрокам. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, он вновь бросает ему, игрок встает, ловит и передает мяч капитану, затем капитан передает мяч следующему.

Побеждает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

### 6. «Прохождение болота».

Инвентарь: обручи, поворотные знаки (флажки), свисток.

Команды делятся на группы по 3 человека.

По сигналу один из участников первой группы бросает обруч на пол, все три игрока запрыгивают в него. Второй обруч они также бросают на пол на расстояние, чтобы можно было в него

перепрыгнуть, а потом, не покидая пространства второго обруча, дотянуться рукой до первого. Так добираются до поворотного знака и назад. За линией старта обручи передаются следующей тройке. Запрещается ступать ногой за пределы обруча – можно «утонуть».

Побеждает команда, которая справится с заданием первой.

#### 7. «Снайперы».

Инвентарь: обручи, мешочки с песком.

Участники команд стоят за стартовой линией в колонне по одному, на расстоянии 3 м от первых лежит обруч.

Игроки по очереди бросают мешочки с песком в обруч. Команде меткого участника засчитывается 1 балл.

Побеждает команда, которая набрала больше баллов за 1 круг.

#### 8. «Стремительный мяч».

Инвентарь: баскетбольные мячи, поворотные знаки (флажки), свисток.

Встречная эстафета: команды делятся на 2 лагеря. Участники первого и второго лагеря одной команды стоят напротив друг друга за стартовыми линиями в колоннах по одному.

По сигналу капитан начинает вести мяч, обходя флажки змейкой, и передает мяч первому номеру во встречной колонне, тот делает так же.

Побеждает команда, которая раньше закончит задание.

#### 9. «Извилистая дорожка».

Инвентарь: обручи, поворотные знаки (флажки), свисток.

Участники команд стоят за стартовой линией в колонне по одному, на середине дистанции на одной линии находятся (стоят) 3 обруча.

По сигналу первый участник бежит к поворотному знаку, пролезая внутри обручей, проходит поворот, назад возвращается также и передает эстафету следующему игроку.

Побеждает команда, которая выполнит задание первой.

#### 10. «Тоннель».

Инвентарь: обручи, поворотные знаки (флажки), свисток.

Участники команды стоят за стартовой линией в колонне по одному. Напротив каждой команды на одной линии лежат 3 обруча.

По сигналу первый игрок бежит до первого обруча, берет обруч, поднимает над головой, одевает на себя, приседает, кладет его на пол и бежит ко второму и третьему обручу, выполняя с ними тоже.

Затем проходит поворотный знак и, возвращаясь назад, передают эстафету следующему участнику.

Побеждает та команда, которая справилась с заданием первой.

#### 11. «Воздушный мост».

Инвентарь: волейбольные (набивные) мячи, поворотные знаки (флажки), свисток.

Участники команды стоят за стартовой линией в колонне по одному.

По сигналу первый, затем остальные участники передают мяч над головой назад, последний бежит вперед с мячом, становится первым и выполняет те же действия. Когда капитан оказывается последним, он бежит с мячом, обегает поворотный знак, прибегает к команде, становится первым спиной к команде и прокатывает мяч между ног участников. Последний, получив мяч, выполняет также. Когда опять капитан становится последним, он бежит с мячом, вновь обегает поворотный знак и возвращается к команде.

Побеждает та команда, которая справилась с заданием первой.

#### 12. «Бег пингвинов».

Инвентарь: волейбольные (набивные) мячи, поворотные знаки (флажки).

По сигналу первый игрок прыжками передвигается по дистанции, зажав мяч коленями, обходит поворотный знак, возвращается обратно и передает эстафету следующему.

Побеждает команда, которая раньше закончит задание.

#### 13. «Запятнай последнего».

Инвентарь: свисток, секундомер.

Перед эстафетой определяется игровая территория, за пределы которой выходить нельзя. Игроки каждой команды стоят в сомкнутой колонне: руки на поясе у впереди стоящего участника.

По сигналу игроки команд пытаются коснуться последнего участника команды соперников. Разрыв колонны наказывается штрафным баллом. Когда касание фиксируется, команда получает 1 балл, после чего происходит замена последних, и эстафета продолжается.

Команда-победитель определяется по сумме баллов по истечению заданного перед началом игры времени.

#### 14. «Метко в цель».

Инвентарь: кегли, малые мячи, свисток.

Участники команды стоят за стартовой линией в шеренге по одному. На расстоянии 20 м от старта на одной линии стоят кегли (10 шт).

По сигналу игроки первой команды одновременно толкают малые мячи в кегли, затем то же выполняют и участники второй команды.

Побеждает команда, которая сбила «залпом» больше кегель.

#### 15. «Эстафета с обручами».

Инвентарь: обручи, свисток, поворотные знаки (флажки).

Участники команды стоят за стартовой линией в колонне по одному.

По сигналу первые двигаются к повороту, прыгая через обруч, огибают поворот и возвращаются.

Выигрывает та команда, игроки которой первыми пройдут дистанцию.

#### 16. Петушиный бой».

Инвентарь: свисток.

Первые игроки стоят на одной ноге правым (левым) боком друг к другу, руки за спиной.

По сигналу участники стараются вывести противника из равновесия: прыгая, толкают соперника плечами, чтобы тот коснулся земли другой ногой. Команде победителя начисляется 1 балл. Затем так же выполняют следующие участники.

Побеждает та команда, которая наберет больше баллов.

#### 17. «Бег пауков».

Инвентарь: поворотные знаки (флажки), свисток.

Участники команды стоят за стартовой линией в колонне по одному.

По сигналу первые принимают положение упор лежа сзади лицом вперед. В этом положении начинают двигаться к повороту, огибают поворот, возвращаются и передают эстафету следующему.

Побеждает команда, которая раньше закончит задание.

## **6. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

### **Комплекс 1**

*Время выполнения упражнений на станции – 60 с, интервал отдыха – 120 с. Выполнить 2 круга с интервалом – 180 с.*

Станция 1. И. п. – лежа на груди, набивной мяч в руках впереди.  
Бросок мяча вверх, ловля двумя руками. Максимальное количество повторений упражнения:

Поднять правую ногу, бросок мяча под правой ногой вверх, ловля левой рукой, и наоборот. Максимальное количество повторений упражнения:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Станция 6. И. п. – стойка ноги врозь, руки в вперед – в стороны, скакалка в правой руке сложена вдвое.

Мах скакалкой влево, мах вправо, махом влево передать скакалку в левую руку, и наоборот. Максимальное количество повторений упражнения:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ

Передачи мяча от груди, ловля двумя руками. Максимальное количество повторений упражнения:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ



## Комплекс 5

*Время выполнения упражнений на станции – 60 с, интервал отдыха – 120 с. Выполнить 2 круга с интервалом – 180 с.*

Станция 1. И. п. – стоя на правой ноге, малый мяч внизу в левой руке.

Одновременно прыжок на левую ногу и бросок мяча вверх, ловля правой рукой, и наоборот. Максимальное количество повторений упражнения:

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИННОГО

## Комплекс 6

*Время выполнения упражнений на станции – 60 с, интервал отдыха – 150 с. Выполнить 2 круга с интервалом – 210 с.*

Станция 1. И. п. – первый – стойка ноги врозь лицом к партнеру, набивной мяч перед грудью, второй – то же.

Встречные передачи мячей, выполнять с выпадом назад, ловля двумя руками (мячи передавать на разной высоте). Максимальное количество повторений упражнения:

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гуревич, И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Минск : Выш.шк., 1985. – 256 с.
2. Двигательно-координационные способности [Электронный ресурс] // Студопедия. – URL: [https://studopedia.ru/11\\_210651\\_dvigatelno-koordinatsionnie-sposobnosti-i-osnovi-ih-vospitaniya.html](https://studopedia.ru/11_210651_dvigatelno-koordinatsionnie-sposobnosti-i-osnovi-ih-vospitaniya.html). – Дата доступа: 20.07.2018.
3. Двигательно-координационные способности [Электронный ресурс] // Физическая культура и спорт . – URL: <https://fkis.ru/page/1/77.html>. – Дата доступа: 28.07.2018.
4. Лях, В. И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания / В. И. Лях // Физическая культура в школе. – 1996. – № 6.
5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : учебн. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Фис, 1991. – 325 с.
6. Основы применения средств круговой тренировки [Электронный ресурс] // Методическая разработка. – URL: <http://info.z-pdf.ru/32pedagogika/100101-1-metodicheskaya-razrabotka-osnovi-primeneniya-sredstv-krugovoy-trenirovki-urokah-fizicheskoy-kulturi-klassah-obsche.php>. – Дата доступа: 24.09.2018.
7. Особенности метода круговой тренировки [Электронный ресурс] // Метод круговой тренировки. – URL: <http://hotdiplom.by/uslugi-4/712-osobennosti-primeneniya-metoda-krugovoj-trenirovki-na-urokakh-fizicheskoy-kultury-v-obshcheobrazovatelnykh-uchrezhdeniyakh.html?showall=1&limitstart>. – Дата доступа: 28.06.2018.
8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.

Производственно-практическое издание

**Палашенко Мария Юрьевна,  
Лисаевич Елена Павловна,  
Ковалева Ольга Николаевна**

**КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА:  
РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ**

Практическое пособие

Редактор *В. И. Шкредова*  
Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 12.11.2019. Формат 60×84 1/16.  
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,56.  
Уч.-изд. л. 2,8. Тираж 25 экз. Заказ 738.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования  
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.  
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.  
Ул. Советская, 104, 246019, Гомель.