

Ш 48

БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

М. Шолих

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

СПОРТ



БИБЛИОТЕЧКА ТРЕНЕРА

М. Шолих

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Теоретические, методические и организационные основы
одной из современных форм использования
физических упражнений
в школе и спортивной тренировке

*Под общей редакцией
доктора педагогических наук Л.П. Матвеева*

2-е издание

**ВНЕСЕНО
В КОМПЬЮТЕР**



Издательство «Спорт»
Москва 2021

УДК 796/799

ББК 75.1

Ш78

Перевод с немецкого

Л. М. МИРСКОГО

Под общей редакцией и с предисловием

Л. П. МАТВЕЕВА

Шолих М.

Ш78 Круговая тренировка. / М. Шолих; общ. ред. и предисловие Л. П. Матвеева; пер. с немецкого Л. М. Мирского. – 2-е изд., стереотип. – М.: Спорт, 2021. – 216 с. (Библиотечка тренера).

ISBN 978-5-907225-67-1

В книге немецкого ученого и специалиста излагаются теоретические, методические и организационные основы одной из наиболее востребованных и эффективных форм использования физических упражнений в преподавании физической культуры в школе и в спортивной тренировке. В ней, несомненно, найдут для себя много полезного и школьный учитель физкультуры, и тренер, и другие специалисты в области физического воспитания и спорта.



ISBN 978-5-907225-67-1

© Шолих М., 1966,
Шолих М., 2021

© Издательство «Спорт»,
оформление, издание, 2021

Содержание

О работе М. Шолиха «Круговая тренировка» (Л.П. Матвеев)	3
Двигательные качества и их комплексные формы	17
Круговая тренировка – организационно-методическая форма кондиционной подготовки.	45
Воспитательные возможности круговой тренировки как организационно-методической формы занятий	64
Соблюдение некоторых педагогических правил и основных требований в круговой тренировке	70
Круговая тренировка по методу длительной работы	94
Круговая тренировка по методу экстенсивной интервальной работы.	109
Круговая тренировка по методу интенсивной интервальной работы.	117
Круговая тренировка по методу повторной работы	126
Организация и проведение занятий по типу круговой тренировки	134
Проведение круговой тренировки с использованием парных упражнений	143
К проблеме оценки комплексов круговой тренировки в школьной физической культуре	146
Систематизация упражнений по анатомической классификации и различным степеням нагрузки	159
Приложения	173