

УДК 796.799

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

ХАМИДУЛЛИН ИЛЬДАР НИЯЗОВИЧ,студент
ФГБОУ ВО Казанский государственный энергетический университет,
г.Казань, Россия**БАРИЕВ АМИР РАИЛЕВИЧ,
ШУТИЛОВ МАКСИМ ДЕНИСОВИЧ,**

студенты

ХАМИДУЛЛИНА ГУЗЕЛЬ ФЕРДИНАНТОВНАк.п.н., доцент
ФГБОУ ВО Казанский национальный исследовательский технологический университет
г.Казань, Россия

Аннотация. В данной статье приведен пример комплекса упражнений, выполняемых в процессе круговой тренировки с элементами футбола.

Ключевые слова: студенты, комплекс упражнений, футбол, мяч, физическая культура.

CIRCUIT TRAINING METHOD IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

**Khamidullin Ildar Niyazovich,
Bariev Amir Ralevic,
Shutilov Maxim Denisovich,
Khamidullina Guzel Ferdinandovna**

Снижение уровня физической подготовленности студентов в настоящее время требует от преподавателя физической культуры внедрения новых технологий, а также использования личностно-ориентированного подхода. Так, на наш взгляд наиболее оптимальным является проведение занятий по методу "круговая тренировка". Преимущество данного метода в том, что не требуется дорогостоящее оборудование. Проведенный нами анкетный опрос студентов первокурсников свидетельствует о том, что большинство респондентов на занятиях по физической культуре хотели бы заниматься спортивными подвижными играми. Учитывая пожелания студентов, нами предложен комплекс упражнений с элементами футбола.

Комплексы упражнений, выполняемые в процессе круговой тренировки с элементами футбола.

- Бег с высокого старта на 50-60 метров;
- Передача мяча из-за головы двумя руками;
- Ходьба на внешней стороне стопы;
- Передача и прием мяча ногой;
- Стоя лицом друг к другу, взяться за руки, поднятые вверх, - повороты туловища влево-вправо;
- Передача мяча друг другу головой;
- Сед в упоре – игра в мяч на четвереньках;

- Стоя спиной друг к другу, захват локтями – перетягивание противника через контрольную линию;
- Разбег – прыжок толком одной ноги – коснуться рукой щита или корзины;
- Прыжки с ноги на ногу по отметкам;
- Лежа на спине на скамейке – сед – лежа на груди – вернуться в исходное положение;
- Броски мяча партнеру двумя ногами;
- Ведение мяча между тремя препятствиями – передача мяча партнеру сбоку от пирамидок;
- Бег 2х50 метров парами в противоположном направлении;
- Жонглирование мячом ногами, передвигаясь между игроками.

Использование предложенного комплекса упражнений на занятиях по физической культуре со студентами, способствует совершенствованию физической подготовки и спортивного мастерства, владения мячом, а также повысило интерес студентов к занятиям.