7 класс

Теория

Выносливость – это способность **совершать** **работу определенной интенсивности в течение как можно** **большего времени**, **преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней сферы.** Способность к длительной непрерывной работе умеренной мощности, в которой участвует большинство мышц двигательного аппарата, характеризует **общую** выносливость. При воспитании **общей** выносливости на этапах важно **постепенно увеличивать интенсивность** **физических упражнений**. Общая выносливость служит **базой для приобретения различных видов специальной выносливости.**

Под **специальной** выносливостью следует понимать **способность длительное время поддерживать эффективную работоспособность в определенном виде двигательной деятельности.**

На станциях «круговой тренировки» можно воспитывать основные виды специальной выносливости: **силовой, статической, скоростной**. При развитии **силовой выносливости** ставят задачу **добиться как можно большего числа повторений на каждой станции.** При развитии **статической выносливости** ставится задача **поддержания мышечного напряжения при отсутствии движений**, для этого хорошо подходят упражнения в висах, упорах или удержание груза. Наиболее эффективным средством для развития **скоростной выносливости** является спринтерский бег с постепенным увеличением длины отрезков, а также прыжковые упражнения. Работа над скоростной выносливостью тесно связана с развитием быстроты.

Общая и специальная выносливость в упражнениях на станциях «круговой тренировки» достигается путем постепенного увеличения времени работы за счет большого количества упражнений, выполняемых на станциях в комплексе, а затем путем увеличения интенсивности повышения скорости.

Комплекс

**Для основной физкультурной группы!**

**Подготовительная и спец. группа занимаются по индивидуальным комплексам.**

**Перед тренировкой обязательно разминка!**

**Соблюдаем технику безопасности!**



Р. S. если нет скакалки, выполняем прыжки без неё.

Количество повторений (дозировка) регулируем индивидуально!!! Постепенно увеличиваем.