

**А. В. Сидорин, И. М. Королёв, С. Ю. Сало**

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ И СОТРУДНИКОВ  
ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ ПО МЕТОДИКЕ  
ФЕДЕРАЦИИ ТАКТИКО-ЦИКЛИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

Москва – Волгоград 2017

УДК 355.233:355.358(07)

ББК 68.58я7

С34

Рецензенты:

Начальник Главного управления подготовки войск (сил)  
Федеральной службы войск Национальной гвардии РФ  
генерал-лейтенант *Ю. А. Бабкин*;

Председатель спортивного комитета Федеральной службы войск  
Национальной гвардии РФ ГУПВ Росгвардии полковник *В. Г. Малафеев*

**Сидорин, А. В.**

С34

Индивидуальная физическая подготовка военнослужащих и сотрудников войск Национальной гвардии по методике Федерации тактико-циклической стрельбы [Текст] : метод. пособие / А. В. Сидорин, И. М. Королёв, С. Ю. Сало ; Объединение «Глобал – Безопасность», ЧОУ ДПО «ЦПП». – М. : Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2017. – IV, 76 с.  
ISBN978-5-9669-1737-1

В методическом пособии обобщены теоретические материалы, методические приемы и действия, адаптированные для проведения занятий по физической подготовке с военнослужащими специального назначения войск (сил) Федеральной службы войск Национальной гвардии РФ по методике военно-прикладной подготовки ФТЦС в условиях дефицита учебного времени в связи с выполнением оперативно-служебных (оперативно-боевых) задач.

Методические рекомендации предназначены для руководителей учебных подразделений (групп), инструкторов, нештатных специалистов по оперативно-боевой подготовке специальных подразделений войск (сил) Федеральной службы войск Национальной гвардии РФ.

УДК 355.233:355.358(07)

ББК 68.58я7

ISBN978-5-9669-1737-1



© Сидорин А.В., Королёв И.М.,  
Сало С.Ю., 2017

© Оформление. Издательство  
Волгоградского государственного  
университета, 2017

**Рецензия**  
**на методическое пособие**  
**«Индивидуальная физическая подготовка**  
**военнослужащих и сотрудников войск Национальной гвардии**  
**по методике Федерации тактико-циклической стрельбы»**  
**(авторы: Сидорин А. В., Королёв И. М., Сало С. Ю.)**

Представленное на рецензирование методическое пособие посвящено одной из тем, всегда остающихся актуальными, а именно – физической подготовке военнослужащих войск Национальной гвардии России.

В рассматриваемом материале авторы предлагают для повышения эффективности общей физической подготовки военнослужащих в совокупности с традиционными, имеющими повсеместное распространение, способами тренировки использовать современные методы и подходы, которые строятся на показавшем свою эффективность в тренировочных процессах всех видов спорта круговом (циклическом) методе тренировок. Данный тренировочный метод прошел длительную апробацию в условиях тренировочных процессов как в спорте высших достижений, так и во всесторонней спортивно-оздоровительной и физической культурной деятельности.

Особенностью данного метода тренировок является полноценное функциональное и всестороннее развитие человека. Он позволяет наиболее полно и эффективно культивировать в занимающемся все необходимые физические качества человеческого организма – силу, скорость, выносливость, что является жизненной необходимостью для военнослужащих специального назначения.

Раздел специальной физической подготовки описывает встроенную в общую физическую подготовку систему упражнений и программ, максимально приближенных к реально выполняемым сотрудниками действиям во время проводимых ими учебно-тренировочных или боевых заданий.

Структурированность материала, наличие достаточного объема иллюстраций к описаниям упражнений позволяют легко понять схемы выполнения упражнений, принципы их подбора при составлении программ, что в совокупности дает возможность повышать эффективность занятий, в случае необходимости решать строго определенные задачи общей или специальной физической подготовки, не растрачивая время на тренировку всего подряд, а акцентируясь на заполнении конкретных пробелов в подготовленности сотрудников.

В заключение хочется отметить, что авторы рассматриваемого материала при его составлении сумели объединить в нем научные разработки и достижения в области спорта, практические знания тренеров и преподавателей высокого уровня, рекомендации и боевой опыт действующих и бывших сотрудников войск специального назначения.

В итоге получилось пособие для действительного и эффективного повышения физической, а значит, и общей боевой подготовленности наших военнослужащих.

Учитывая вышеизложенное, представленное на рецензирование методическое пособие может быть рекомендовано к публикации.

Рецензент:

начальник Главного управления

подготовки войск (сил)

Федеральной службы войск

национальной гвардии РФ



генерал-лейтенант Ю.А. Бабкин

**Рецензия**  
**на методическое пособие**  
**«Индивидуальная физическая подготовка**  
**военнослужащих и сотрудников войск Национальной гвардии**  
**по методике Федерации тактико-циклической стрельбы»**  
**(авторы: Сидорин А. В., Королёв И. М., Сало С. Ю.)**

Настоящее методическое пособие затрагивает одну из актуальнейших на сегодняшний день тем, а именно физическую подготовку военнослужащих войск Национальной гвардии России.

В рассматриваемом пособии авторы предлагают для повышения эффективности общей физической подготовки военнослужащих использовать как современные методы и подходы, так и традиционные, имеющие повсеместное распространение. Предлагаемая в пособии методика строится на показавшем свою эффективность в тренировочных процессах всех видов спорта – круговом (циклическом) методе тренировок. Данный метод успешно зарекомендовал себя в условиях тренировочных процессов, как в спорте высших достижений, так и во всесторонней спортивно-оздоровительной и физкультурной деятельности.

Хочу подчеркнуть то, что особенностью данного метода тренировок является полноценное функциональное и всестороннее развитие человека, что позволяет наиболее полно и эффективно культивировать в занимающемся все необходимые физические качества человеческого организма – силу, скорость, выносливость. Это является приоритетной жизненной необходимостью для военнослужащих сил специального назначения.

В рассматриваемом методическом пособии раздел специальной физической подготовки дает описание того, как общая физическая подготовка, включающая в себя систему упражнений и программ, максимально приближена к реально выполняемым сотрудниками действиям во время проводимых ими учебно-тренировочных или боевых заданий.

Не могу не отметить удобную и понятную структурированность материала, наличие достаточного объёма иллюстраций к описаниям упражнений, что позволяет легко понять схемы выполнения упражнений, принципы их подбора при составлении программ. Всё это в совокупности повышает эффективность занятий, помогает в случае необходимости решить строго определённые задачи общей или специальной физической подготовки, не растрачивая времени на тренировку всего подряд, а акцентируясь на заполнении конкретных пробелов в подготовленности сотрудников.

Рассматривая знания и умения, научные разработки и достижения тренеров и преподавателей в области спорта, а также рекомендации и боевой опыт действующих и бывших сотрудников войск специального назначения, авторам удалось создать данное методическое пособие для действительного и эффективного повышения физической, а значит и общей боевой подготовленности наших военнослужащих.

Учитывая вышеизложенное, представленное на рецензирование методическое пособие может быть рекомендовано к публикации.

Рецензент:

Председатель спортивного комитета

Федеральной службы войск

Национальной гвардии РФ ГУПВ

Росгвардии



полковник В.Г. Малафеев

# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

---

I. ВВЕДЕНИЕ .....	4
II. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ СИСТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ (СОТРУДНИКОВ) ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ.....	5
III. ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ КОМПЛЕКСОВ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ (ЦИКЛИЧЕСКОЙ) ТРЕНИРОВКИ.....	7
IV. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	15
V. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА .....	42
VI. ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	73
VII. СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ .....	74

# I. ВВЕДЕНИЕ

---

---

**Физическая подготовка** – это специализированный педагогический процесс совершенствования физических качеств и двигательных навыков сотрудников, осуществляемый с учётом специфических особенностей их деятельности. Методика проведения занятий по физической подготовке имеет цель обеспечить эффективность и высокое качество обучения сотрудников и включает в себя совокупность различных приёмов и методов, направленных на решение в процессе физической подготовки общих и специальных задач.

*Общие задачи* являются отражением общих требований к физической подготовленности военнослужащих и заключаются в развитии и совершенствовании физических качеств (быстроты, гибкости, выносливости, ловкости и силы), укреплении здоровья и повышении устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности.

*Специальные задачи* предполагают совершенствование физических, психологических, специальных качеств и двигательных навыков, которые в наибольшей степени необходимы военнослужащим для сохранения высокого уровня профессиональной работоспособности, выполнения оперативно-служебных (оперативно-боевых) задач в экстремальных условиях.

В процессе физического совершенствования военнослужащих (сотрудников) наиболее важное место занимают утренняя физическая зарядка, учебные занятия, попутные физические тренировки, являющиеся основной формой физической подготовки.



## **II. ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ СИСТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ (СОТРУДНИКОВ) ВОЙСК НАЦИОНАЛЬНОЙ ГВАРДИИ**

---

---

Процесс формирования двигательных навыков человека, независимо от их направленности, назначения, причин и целей их получения, строится на определённых принципах и законах – анатомии, физиологии, моторики, биомеханики, биохимии и многих других. Наилучшим образом все методы и способы воздействия на человека для максимально эффективного получения от него высоких результатов в его двигательной деятельности были разработаны и изучены специалистами в области физической культуры и спорта.

При любых действиях сотрудников специальных служб работа их организма подчиняется тем же принципам и законам функционирования человеческого тела, что и у любого человека, подверженного физической и психологической нагрузке.

Поэтому для повышения уровня физической подготовки сотрудников специальных служб Федерация тактико-циклической стрельбы рекомендует максимально применять один из лучших тренировочных методов, используемых во всех видах спорта, – метод круговой тренировки. Суть этого метода – циклическое выполнение заданного набора упражнений в определённой последовательности без отдыха или с минимальным временем отдыха. Упражнения выполняются каждое в определённом, обозначенном месте, которое называется «станция». Несколько «станций», объединённых в общую тренировочную схему, называются «круг». Хотя располагаться «станции» могут по прямой линии, зигзагом, в любом другом порядке, или даже «станция» может быть одна и все упражнения могут выполняться на ней. Прохождение заданного количества «кругов» называется тренировочным «циклом». «Станция» – «круг» – «цикл».

Одним из самых важных принципов при подготовке инструктором любых тренировочных программ должно быть понимание, что специальная физическая подготовка (СФП) может строиться только на базе общей физической подготовки (ОФП) с полным и детальным освоением техники предлагаемых упражнений. То есть любые упражнения специальной направленности должны учитывать общую физическую подготовку бойца и уровень освоения им техники. Иначе он не сможет выполнять качественно необходимое действие, упражнение. А значит, эффективность как отдельного упражнения, так и программы в целом будет низкая или будет полностью отсутствовать. Также в таком случае высока вероятность получения серьёзных травм.

Поэтому всегда сначала – общая физическая подготовка в совокупности с технической. Затем, на их базе, специальная.

### **III. ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ КОМПЛЕКСОВ ПО МЕТОДУ КРУГОВОЙ (ЦИКЛИЧЕСКОЙ) ТРЕНИРОВКИ**

---

---

В конце данного методического пособия будет представлено несколько вариантов тренировочных комплексов. Но для более чёткого понимания инструкторами сути метода и возможности создания ими самими правильных программ – несколько слов о том, как эти программы составляются и как по ним проводить занятия.

До начала круговой тренировки следует провести разминку.

Разминка может быть любая стандартная. Во время разминки имеет смысл пройти в лёгком режиме, без учёта времени и с небольшим количеством повторений весь комплекс упражнений, которые будут выполняться на тренировке. Инвентарь должен быть заранее расставлен по «станциям». Если эта тренировка является первой при освоении нового тренировочного комплекса, то инструктор должен вместе с бойцами пройти по всем «станциям» и показать все упражнения. Для более чёткой организации занятий целесообразно присвоить «станциям» порядковые номера.

В зависимости от количества тренирующихся на каждой «станции» может находиться как один человек, так и любое другое количество. Главное соблюсти условие возможности полноценного выполнения упражнения всеми одновременно.

Материалом для круговой тренировки служат в основном технически несложные упражнения, в большинстве своём имеющие ациклическую структуру. Им придают циклический характер путём серийных слитных повторений. Простота движений позволяет повторять их многократно, а сами движения подбирают по схеме так, чтобы обеспечить последовательное воздействие на основные мышечные группы.

По преимущественной направленности тренировочного эффекта в круговой тренировке применяют силовые, скоростные,

скоростно-силовые упражнения, а также направленные на развитие выносливости.

Нецелесообразно в каждой круговой тренировке предлагать совершенно новые комплексы упражнений, поскольку значительное время будет уходить на их освоение и существенно снизится эффективность этих упражнений. Освоение упражнений и порядок прохождения «станций» происходит через одно-два занятия, а дальше тренировки проходят на хорошем уровне.

Обновление комплексов рекомендуется делать не чаще одного раза в месяц (при 2–3 круговых тренировках в неделю), с обязательным проведением контрольных тестов в начале тренировочного периода по одной тренировочной схеме и по его окончании, можно параллельно по двум тренировочным схемам, но не в течение одного дня.

При проведении контрольных тестов измеряются показатели максимальных двигательных возможностей занимающихся в каждом упражнении или в комплексе целиком за один «круг» или за 3–5 «кругов» – на усмотрение инструктора. В зависимости от упражнений этими показателями могут быть:

- максимальное количество повторов в упражнении;
- вес отягощения, с которым выполнялось упражнение;
- минимальное или максимальное время выполнения упражнения.

*Первый контрольный тест* – вводный (ВКТ) – делается на первом-втором занятии, после уверенного освоения предлагаемого комплекса. *Второй контрольный тест* – завершающий (ЗКТ) – должен проводиться на последнем занятии по этому же комплексу упражнений. ЗКТ целесообразно проводить в форме соревнований. В этом случае боец оказывается в другом психоэмоциональном состоянии, что благоприятно сказывается на его физических возможностях и результатах теста.

Соотнеся результаты вводного и завершающего тестов друг с другом, инструктор может сделать выводы об эффективности пройденного этапа и сделать необходимые корректировки.

Результаты ВКТ необходимо записать в личную карточку бойца. По этому результату в дальнейшем будут определяться

величины его нагрузок в упражнениях, а также отслеживаться динамика его функциональной подготовленности.

Можно дополнительно проводить промежуточный контрольный тест в середине цикла тренировок по одному комплексу. Исходя из его результатов можно скорректировать нагрузку, изменить количественные или временные показатели, чтобы тренировочный эффект не снижался, в случае адаптации бойцов к нагрузкам. Если после промежуточного теста в программу вносились изменения каких-либо показателей, завершающий контрольный тест должен всё равно проводиться при тех же условиях (вес снарядов, количество повторений, время выполнения), которые были при проведении вводного контрольного теста. Тогда инструктор получит объективный результат применения конкретной круговой тренировочной программы.

**Составляя комплексы, важно следовать некоторым правилам:**

1. Поряд двух упражнений на одну группу мышц быть не должно. Упражнения подбираются таким образом, чтобы за одну тренировку нагрузку получили все мышцы тела. Чтобы этот принцип было легче реализовать, упражнения для комплексов нужно подбирать исходя из их классификации:

- а) упражнения толкающие;
- б) упражнения тянущие;
- в) кардиоупражнения;
- г) упражнения для ног.

Также в каждой из этих категорий упражнения разделяются на два типа – упражнения с собственным весом и упражнения с дополнительным весом.

2. Заранее определяется схема увеличения нагрузки от занятия к занятию, если планируется это делать.

3. В начале «круга» ставятся лёгкие упражнения, в середине – тяжёлые и в конце – снова лёгкие или в начале – тяжёлые, а в середине и конце – лёгкие. Но нельзя ставить тяжёлые упражнения в конец – тогда закончить «круг» будет очень проблематично из-за усталости организма.

4. В зависимости от сложности упражнения количество повторений делается от 10 до 30 раз. Чем меньше вес снаряда

(при его использовании) или чем проще упражнение, тем большее количество повторений необходимо выполнить. В этом случае в большей степени развивается выносливость и скоростная выносливость. Если используются большие отягощения, то количество повторений уменьшается (но не менее 8) и тренировочный эффект оказывается направлен в основном на силу и силовую выносливость. Каждое упражнение выполняется в течение 10–50 секунд, паузы для отдыха между упражнениями должны быть до 90 секунд.

В комплекс круговой тренировки, направленной на развитие общей физической подготовки, необходимо включать 10–12 упражнений, а со специальной направленностью – 6–8 упражнений. Примерное общее время выполнения упражнений (один «круг») обычно составляет до 15 минут.

5. Количество «кругов» – от 3 до 5. Время отдыха между «кругами» зависит от количества упражнений в «круге». Если их меньше 5, отдых не должен быть больше 1 минуты. Если 6–10 упражнений, отдых – 2 минуты. Больше 10 упражнений – отдых до 3 минут. Но для большей эффективности тренировок необходимо следить за частотой сердечных сокращений (ЧСС) – пульсом. Если он опустился до уровня 120 ударов в минуту раньше, чем истекло запланированное время отдыха, необходимо приступить к следующему «кругу», не дожидаясь окончания времени отдыха. А инструктору необходимо учесть этот факт и внести коррективы в следующих тренировках (оперативно, на текущей тренировке, уже в следующем «круге»).

Стоит помнить и, возможно, в определённых ситуациях отслеживать, что максимально допустимая ЧСС, не приносящая вред человеку, определяется по формуле: 220 минус возраст тренирующегося. Давать нагрузку, приводящую к превышению этого показателя, опасно для здоровья и жизни.

У метода круговой тренировки есть несколько разновидностей. Учебно-методическим отделом Федерации тактико-циклической стрельбы было выделено три наиболее подходящих для решения специализированных задач, присущих бойцам специальных подразделений.

## **1. Непрерывная круговая тренировка.**

Преимущественная направленность данного метода – воспитание общей выносливости. Круговая тренировка по непрерывному методу заключается в выполнении упражнений без отдыха или с небольшим интервалом отдыха (10 секунд) и состоит из нескольких повторных прохождений «круга». Особенность этого метода – постепенное повышение индивидуальной нагрузки в упражнениях в каждом последующем «круге» за счёт повышения мощности работы или увеличения количества упражнений в одном или нескольких «кругах».

*Алгоритм действий:* после того как разучены упражнения и на каждой станции проведен ВКТ, занимающиеся проходят один «круг», без учёта затраченного времени. Нагрузка в каждом упражнении – ВКТ/2 или ВКТ/3. Далее с каждым «кругом» она повышается за счёт увеличения числа повторений (например, ВКТ/2+1) или за счёт увеличения веса, применяемых отягощений, которые заранее подготовлены.

В другом варианте этого метода количество повторений и вес отягощений остаётся неизменным. Но на каждом следующем «круге» добавляется по одной «станции» – новому упражнению.

*Совместимость:* в этом методе возможно совмещение нескольких занимающихся при одновременном прохождении тренировочного «цикла». Обычно их количество соответствует количеству «станций» и каждый начинает цикл на «своей» станции. Но это не обязательное условие. Если у бойцов есть возможность корректно выполнять одно и то же упражнение, не мешая друг другу, то возможно и одновременное выполнение упражнения сразу всеми на каждой стадии.

*Особенности:* по данному методу тренировку можно проводить в отрыве от общего тренировочного «цикла», рассчитанного на несколько недель (месяцев), потому что нагрузка повышается внутри самой тренировки, что в итоге даёт небольшое, кратковременное увеличение функциональной подготовленности бойца.

## **2. Круговая тренировка с целевым временем.**

Направленность данного метода – тренировка скоростной выносливости. По этому методу время прохождения одного круга умножается на количество кругов. Отдыха между упражнениями

ями нет. Занимающиеся должны выполнить весь «цикл» – пройти 3–5 «кругов», уложившись в заданное время. Повышение нагрузки осуществляется за счёт уменьшения заданного времени или определения нового ВКТ.

*Алгоритм действий:* после того как разучены упражнения и на каждой станции проведён ВКТ, занимающиеся проходят один «круг». Время прохождения «круга» умножается на количество «кругов», которое предстоит пройти за тренировку, получается целевое время. Нагрузка в каждом упражнении – ВКТ/2 или ВКТ/3. Необходимо стремиться к сокращению времени прохождения «цикла» до целевого.

Нагрузка при этом методе повышается не в процессе тренировки, а в течение нескольких занятий от тренировки к тренировке. После того как на тренировке удалось уложиться в целевое время, на следующей тренировке это время сокращается на 5–10 %. И необходимо уложиться уже в новое целевое время. Второй вариант увеличения нагрузки – увеличение количества повторений в упражнениях (например, ВКТ/2+1), продолжая укладываться в целевое время.

*Совместимость:* при этом методе возможно совмещение нескольких занимающихся, одновременно проходящих тренировочный «цикл», только при условии одновременного выполнения всеми одних и тех же упражнений. Поэтому упражнения для этого метода надо подбирать, учитывая данный фактор. Также по этому методу можно строить тренировку для индивидуального поочерёдного прохождения «цикла».

*Особенности:* для описанного метода круговой тренировки обязателен тренировочный план на несколько занятий. Это объясняется тем, что внутри одной тренировки нагрузка не изменяется и для достижения максимального тренировочного эффекта необходимо несколько занятий по установленному графику.

### **3. Интервальная круговая тренировка.**

Метод направлен на развитие скоростной и силовой выносливости в зависимости от величины нагрузки. Смысл этой разновидности круговой тренировки заключается в том, что тренировочная нагрузка расчленяется на отдельные временные «порции» работы.



Продолжительность подхода ограничена по времени, за которое занимающийся должен выполнить максимальное число повторений. Если оно превышает 25–30, то необходимо увеличить отягощение или усложнить условия выполнения упражнения. Продолжительность каждого упражнения может колебаться от 10 до 45 секунд, продолжительность паузы между ними до 90 секунд.

*Алгоритм действий для развития скоростной выносливости:* после того как разучены упражнения и на каждой «станции» проведен ВКТ, бойцы по сигналу начинают выполнять упражнение в течение 30–45 секунд с максимальной скоростью. Нагрузка в каждом упражнении – ВКТ/2 или ВКТ/3. По сигналу инструктора занимающиеся заканчивают выполнять упражнение, отдыхают 10–15 секунд. При необходимости переходят в это время к другой «станции». Дальше всё повторяется, пока не закончится «круг». Отдых – 1–3 минуты (зависит от «длины» круга). Дальше, по сигналу – новый «круг».

*Алгоритм действий для развития силовой выносливости:* для силовой выносливости уменьшаем время выполнения упражнения до 10–20 секунд, увеличиваем нагрузку до 70–80 % максимума или 70–80 % ВКТ и увеличиваем время отдыха между упражнениями до 60–90 секунд.

*Совместимость:* при этом методе возможно как поочерёдное индивидуальное прохождение дистанции, так и совмещение нескольких занимающихся, одновременно проходящих тренировочный «цикл». Они, в свою очередь, могут как выполнять каждое упражнение все одновременно, так и, распределившись по «станциям», заниматься разными упражнениями, входящими в общую тренировочную схему.

*Особенности:* метод интервальной круговой тренировки представляет инструктору самый широкий выбор тренирующих воздействий. Варьируя величину нагрузки, время выполнения упражнения и время отдыха, мы можем получить тренировочный эффект для всех видов выносливости.

Исходя из некоторых особенностей каждого из трёх методов, можно рекомендовать для упражнений общей физической направленности использовать первый и третий методы круговых тренировок, то есть непрерывную и интервальную. Для уп-

ражнений специальной направленности уместны все три круговых метода.

Главное, при применении любого варианта круговой тренировки необходимо строго следить за чётким, технически правильным выполнением упражнений, не допускать увеличения темпа упражнений за счёт некачественного их выполнения. Комплексы нужно составлять из упражнений, которые можно выполнять без суеты и с предельной точностью.

Несмотря на все положительные стороны циклических круговых тренировок, их нельзя рассматривать как единственный метод, способный заменить все другие. Они должны применяться с разными организационно-методическими формами, в том числе как составляющая часть других занятий.

Минимум один раз в неделю рекомендуется устраивать «Кондиционный кросс». Эта форма тренировки представляет собой пробежку продолжительностью 1,5–2 часа, во время которой выполняются заданные упражнения в чередовании с быстрой ходьбой и медленным бегом.

