УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания»

УСР № 7. Тема: «Силовые способности и методика их направленного развития» (комплекс упражнений для направленного развития силовых способностей)

1. Комплекс упражнений для направленного развития силовых способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 1, 6, 11, 16, 21, 26).

2. Комплекс упражнений для направленного развития скоростно-силовых способностей у мальчиков на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». При составлении комплекса упражнений студент конкретизирует параметры контингента занимающихся (возраст и др.) (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 2, 7, 12, 17, 22, 27).

3. Комплекс упражнений для направленного развития скоростно-силовых способностей у девочек на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье». При составлении комплекса упражнений студент конкретизирует параметры контингента занимающихся (возраст и др.) (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 3, 8, 13, 18, 23, 28).

4. Комплекс упражнений для направленного развития силовых способностей у юношей старшего школьного возраста на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 4, 9, 14, 19, 24, 29).

5. Комплекс упражнений для направленного развития силовых способностей у девушек старшего школьного возраста на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 5, 10, 15, 20, 25, 30).