УПРАВЛЯЕМАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

по учебной дисциплине «Теория и методика физического воспитания»

УСР № 8. Тема: «Выносливость и методика ее направленного развития» (комплекс упражнений для направленного развития выносливости)

1. Комплекс упражнений для направленного развития аэробной выносливости у учащихся младшего 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 круговой тренировки для направленного развития аэробной выносливости у учащихся школьного возраста с использованием метода стандартно-интервального упражнения на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 2, 7, 12, 17, 22, 27).

3. Комплекс упражнений для направленного развития аэробной выносливости у учащихся школьного возраста с использованием метода вариативно-интервального упражнения на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» (порядковый номер фамилии студента в списке учебной группы: 3, 8, 13, 18, 23, 28).

4. Комплекс упражнений для направленного развития скоростной выносливости 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 силовой выносливости 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).