**Комплекс упражнений для воспитания силы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка | Направленность метода |
| 1 |  |  |  |
| 2 |  |  |  |
| 3 |  |  |  |
| 4 |  |  |  |
| 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |
| 7 |  |  |  |
| 8 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |

Инструкция:

Комплекс должен содержать не менее 10 упражнений для воспитания разных силовых способностей (собственно-силовых, скоростно-силовых, силовой выносливости и силовой ловкости).

В названиях упражнений придерживаться спортивной терминологии.

В столбце «дозировка» указывается количество повторений, серий, вес отягощений, интенсивность (скорость выполнения), продолжительность отдыха и т.д. в зависимости от упражнения.

Например,

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнение | Дозировка | Направленность метода |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Максимальное количество раз, 1 подход | Силовая выносливость |

Задание выполнить в Word или в тетради. Комплексы все сохранить, вклеить в тетрадь.