**Комплекс упражнений для воспитания выносливости**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 видов выносливости (общей и специальной, в т.ч. скоростной, силовой выносливости и т.д.).

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 | Бег 1000 м | Интенсивность умеренная (ЧСС 130-150 уд\мин) | Общая выносливость |
| 2 | Бег 200 м | 5 раз, ЧСС 170-180 уд\мин,  | Скоростная выносливость |

Упражнения можно брать из любых видов спорта.

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