

**МДК 01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и
руководства соревновательной деятельностью спортсменов
(3 семестр)**

Пояснительная записка

Задания необходимо выполнить в тетрадях по ИВС и их фото выслать на почту Чупрову А.А. (адрес указан на сайте) для контроля выполнения. При пересылке в обязательном порядке указывать № группы и фамилию. По выходу из дистанционного обучения – все работы предъявить лично.

Практическое занятие №1

«Составление комплекса упражнений для воспитания силы в ИВС»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания силы в ИВС с дозировкой и методическими указаниями.

Практическое занятие №5

«Составление комплекса упражнений для воспитания скорости в футболе»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания скорости в футболе с дозировкой и методическими указаниями.

Практическое занятие №6

«Составление комплекса упражнений для воспитания скорости в легкой атлетике»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания скорости в легкой атлетике с дозировкой и методическими указаниями.

Практическое занятие №7

«Составление комплекса упражнений для воспитания скорости в единоборствах»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания скорости в одном из видов единоборств с дозировкой и методическими указаниями.

Практическое занятие №8

«Составление комплекса упражнений для воспитания скорости в тяжелой атлетике»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания скорости в тяжелой атлетике с дозировкой и методическими указаниями.

Практическое занятие №9

«Составление комплекса упражнений для воспитания выносливости в футболе»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания выносливости в футболе с дозировкой и методическими указаниями.

Практическое занятие №10

«Составление комплекса упражнений для воспитания выносливости в легкой атлетике»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания выносливости в легкой атлетике с дозировкой и методическими указаниями.

Практическое занятие №11

«Составление комплекса упражнений для воспитания выносливости в единоборствах»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания выносливости в одном из видов единоборств с дозировкой и методическими указаниями.

Практическое занятие №12

«Составление комплекса упражнений для воспитания выносливости в тяжелой атлетике»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания выносливости в тяжелой атлетике с дозировкой и методическими указаниями.

Практическое занятие №13

«Составление комплекса упражнений для воспитания ловкости в футболе»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания ловкости в футболе с дозировкой и методическими указаниями.

Практическое занятие №14

«Составление комплекса упражнений для воспитания ловкости в легкой атлетике»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания ловкости в легкой атлетике с дозировкой и методическими указаниями.

Практическое занятие №15

«Составление комплекса упражнений для воспитания ловкости в единоборствах»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания ловкости в одном из видов единоборств с дозировкой и методическими указаниями.

Практическое занятие №16

«Составление комплекса упражнений для воспитания ловкости в тяжелой атлетике»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания ловкости в тяжелой атлетике с дозировкой и методическими указаниями.

Практическое занятие №17

«Составление комплекса упражнений для воспитания гибкости в футболе»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания гибкости в футболе с дозировкой и методическими указаниями.

Практическое занятие №14

«Составление комплекса упражнений для воспитания гибкости в легкой атлетике»

Составить комплекс из 10 (5 общих + 5 специальных) упражнений для воспитания гибкости в легкой атлетике с дозировкой и методическими указаниями.