**Экзаменационные задания**

**по МДК.01.01. Избранный вид спорта с методикой тренировки и руководства соревновательной деятельностью спортсменов**

**(спортивные единоборства)**

**4 курс 7 семестр**

1. Разработать и провести комплекс специальных, подготовительных упражнений, направленный на обучение технике броска (бросок через бедро);

2.Разработать и провести комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей;

3. Разработать и провести комплекс упражнений в парах, направленный на развитие силовых способностей;

4. Разработать и провести комплекс упражнений, направленный на развитие силовых способностей в парах;

5. Разработать и провести комплекс упражнений, направленный на развитие силовых способностей с набивным мячом;

6. Разработать и провести комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей круговым методом;

7. Разработать и провести комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых способностей соревновательным методом;

8. Разработать и провести 3-4 игры, направленные на развитие силовых способностей;

9. Разработать и провести 3-4 игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей;

10. Разработать и провести комплекс специальных, подготовительных упражнений, направленный на обучение технике броска (бросок через плечо);

11. Разработать и провести комплекс специальных, подготовительных упражнений, направленный на обучение страховке (через правое и левое плечо);

12. Разработать и провести комплекс специальных, подготовительных упражнений, направленный на обучение страховке (на спину);

13. Разработать и провести комплекс специальных, подготовительных упражнений, направленный на обучение страховке (на спину через голову, на грудь);

14. Разработать и провести комплекс специальных, подготовительных упражнений, направленный на обучение технике броска (бросок через спину);

15. Разработать и провести комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости повторным методом.