

Экзаменационные задания

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

(лыжные гонки)

4 курс 7 семестр

1. Разработать план – конспект подготовительной и основной частей тренировочного занятия по лыжным гонкам для группы НП 1 года обучения. Тема: «Обучение технике классических ходов» (одновременные хода). Провести фрагмент занятия на подгруппе студентов, и выполнить педагогический самоанализ.
2. Разработать план – конспект подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия для ТГ 1 года обучения. Тема: «Обучение технике коньковых ходов». Провести фрагмент на подгруппе студентов, и выполнить педагогический самоанализ.
3. Разработать план – учебно-тренировочного занятия для группы ГНП 2 года обучения. Тема: «Обучение технике преодоления поворотов». Провести фрагмент занятия на подгруппе студентов, и выполнить педагогический самоанализ проведённого комплекса по
4. Разработать план – конспект подготовительной и основной части тренировочного занятия ТГ 2 года обучения. Тема: «Совершенствование техники классических ходов». Провести фрагмент занятия на подгруппе студентов и выполнить педагогический самоанализ.
5. Разработать план – конспект подготовительной и основной части тренировочного занятия ТГ-2. Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств интегральным методом» (коньковые хода). Провести фрагмент занятия и выполнить педагогический самоанализ.
6. Разработать план – конспект подготовительной и основной части тренировочного занятия ТГ-3. Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств интегральным методом» (коньковые хода). Провести фрагмент занятия и выполнить педагогический самоанализ.
7. Разработать план – конспект подготовительной и основной части тренировочного занятия ТГ-4 (юноши и девушки) Тема: «Развитие специальной выносливости переменным методом (классические хода)». Провести фрагмент занятия на подгруппе студентов и выполнить педагогический самоанализ
8. Разработать план – конспект подготовительной и основной части тренировочного занятия ТГ-4 (юноши и девушки). Тема: «Развитие скоростной

выносливости интервальным методом». Провести фрагмент занятия на подгруппе студентов и выполнить педагогический самоанализ.

9. Разработать план – конспект подготовительной и основной части тренировочного занятия ТГ-4 (юноши и девушки). Тема: «Развитие специальной выносливости переменным методом (классические хода)». Провести фрагмент занятия на подгруппе студентов и выполнить педагогический самоанализ.

10. Разработать план – конспект подготовительной и основной части тренировочного занятия ТГ-2 (юноши и девушки). Тема: «Совершенствования техники

коньковых ходов», провести фрагмент занятия на подгруппе студентов и выполнить педагогический самоанализ.

11. Разработать план – конспект подготовительной и основной части тренировочного занятия ТГ-5 (юноши и девушки) Тема: «Совершенствования техники классических ходов». Провести фрагмент занятия на подгруппе студентов и выполнить педагогический самоанализ.

12. Разработать план – конспект подготовительной и основной части тренировочного занятия для группы НП-2(юноши и девушки). Тема: «Совершенствования техники преодоления спусков и подъемов классическими ходами». Выполнить педагогический самоанализ.

13. Разработать план – конспект подготовительной и основной части тренировочного занятия для группы начальной подготовки 2 года обучения (юноши и девушки). Тема: «Совершенствования техники преодоления поворотов и торможений». Провести фрагмент занятия и выполнить педагогический самоанализ.

14. Разработать план – конспект подготовительной и основной тренировочного занятия группы начальной подготовки 1 года обучения (юноши и девушки). Тема: «Развитие ловкости игровым методом в соревновательном периоде годового тренировочного цикла». Провести фрагмент занятия и выполнить педагогический самоанализ.

15. Разработать план – конспект подготовительной и основной части тренировочного занятия для ТГ-4 (юноши и девушки). Тема: «Развития скоростно-силовых качеств круговым методом, в подготовительном периоде годового тренировочного». Провести фрагмент занятия и выполнить педагогический самоанализ

16. Разработать план – конспект подготовительной и основной части для ТГ-4 (юноши и девушки). Тема: «Развития силовых качеств круговым методом, в подготовительном периоде годового тренировочного цикла». Провести фрагмент занятия и выполнить педагогический самоанализ

17. Разработать план – конспект подготовительной и основной части тренировочного занятия для ТГ-2 (юноши и девушки). «Развития скорости повторным методом в соревновательном периоде годового тренировочного цикла (для спринтерских дистанций)». Провести фрагмент занятия на подгруппе студентов и выполнить педагогический самоанализ.

18. Разработать план – конспект подготовительной и основной части тренировочного занятия для группы начальной подготовки 2 года обучения. Тема: «Совершенствование техники преодоления спусков». Провести фрагмент занятия на подгруппе студентов и выполнить педагогический самоанализ.

19. Разработать план – конспект подготовительной и основной части тренировочного занятия для ТГ-2 (юноши). Тема: «Развития скорости повторным методом в соревновательном периоде годового тренировочного цикла». Провести фрагмент занятия на подгруппе студентов и выполнить педагогический самоанализ