

Дидактичне забезпечення самостійної роботи

з навчальної дисципліни

«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення»

(спеціалізація – лижний спорт)

для студентів **5 курсу, магістр**

спеціальності 017 „Фізична культура і спорт”

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1		
1	Написати план-конспект основної частини тренувань.	8
2	Провести тренування з лижної підготовки з лижниками початківцями.	8
3	Скласти комплекс спеціальних вправ на лижах для розвитку швидкісно-силової якостей	9
Модуль 2		
1	Написати план-конспект тренування з лижної підготовки початківців.	8
2	Скласти комплекс спеціальних вправ (12-14).	8
3	Провести тестовий контроль.	9