**Задания по физической культуре**

**Для учащихся ГБОУ СПО ЛНР «ЛУТУГИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

Преподаватель: Соболева И.В.

Группа: 12

Урок №59,60

Выполнить до 10.04.2020

1.Повторить темы, пройденные на уроках физической культуры (устно).

2.Выполнять утреннюю зарядку, комплекс общеразвивающих и силовых упражнений.

3. Рассмотреть понятие сила и основные методики ее воспитания.

4. Тест на тему: «Сила и основные методики ее воспитания»

**Выполненное задание присылать на почту:** [**m23032009@mail.ru**](mailto:m23032009@mail.ru)**, в распечатанном виде по окончанию ДО или личным сообщением в ВК**

Оценки по выполненным заданиям выставляются преподавателем в журнал каждому учащемуся в установленные сроки.

- учащиеся отвечают в тетради: для теоретических знаний по физической культуре.

Данное тестирование применяться в качестве контроля за усвоением учащимися теоретических знаний на тему:

**«СИЛА И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ».**

Вопросы:

1.Сила – это:

1)комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «мы­шечное усилие»;

2)способность человека проявлять мышечные усилия различ­ной величины в возможно короткое время;

3)способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений);

4) способность человека проявлять большие мышечные уси­лия.

**2**.Абсолютная сила — это:

1) максимальная сила, проявляемая человеком вкаком-либо движении, независимо от массы его тела;

2)способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

3) проявление максимального мышечного напряжения в статическом режиме работы мышц;

4) сила, проявляемая за счет активных волевых усилий человека.

**3**. Относительная сила — это:

1) сила, проявляемая человеком в пересчете на 1 кг собственного веса;

2) сила, проявляемая одним человеком в сравнении с другим;

3) сила, приходящаяся на 1 см2 физиологического поперечника мышцы;

4) сила, проявляемая при выполнении одного физического! упражнения сравнительно с другим упражнением.

**4**. Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом разви­тия силы у мальчиков и юношей считается возраст:

1) 10-11 лет; 2111-12 лет;

3) от 13-14 до 17-18 лет;

4) от 17-18 до 19-20 лет.

**5.** Наиболее благоприятным (сенситивным) периодом разви­тия силы у девочек и девушек считается возраст:

1) 10-11 лет;

2) от 11—12 до 15—16 лет;

3) от 15—16 лет до 17—18 лет;

4) 18-19 лет.

**6.** Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в:

1) дошкольном возрасте, особенно у детей 5—6 лет;

2) младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет;

3) в среднем школьном возрасте (12—15 лет);

4) в старшем школьном возрасте (16—18 лет).

**7.** При использовании силовых упражнений величину отяго­щений дозируют количеством возможных повторений в одном под­ходу, что обозначается термином:

1) повторный максимум (ПМ);

2) силовой индекс (СИ);

3) весосиловой показатель (ВСП);

4) объем силовой нагрузки.

**Задания для самостоятельной работы**

**1.**Перечислите факторы, влияющие на проявление силовых способностей.

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Укажите основные задачи развития силовых способностей:

1)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_