**Задания по физической культуре**

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

Преподаватель: Соболева И.В.

Группа: 109

Урок №100

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 скорость и основные методики ее воспитания.

4. Тест на тему: «**«СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ИХ ВОСПИТАНИЯ».**

**Выполненное задание присылать на почту:** **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:

 **«СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ИХ ВОСПИТАНИЯ».**

Вопросы:

**1.** Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называются:

1) двигательной реакцией;

2) скоростными способностями;

3) скоростно-силовыми способностями;

4) частотой движений.

**2.** Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется:

1) простой двигательной реакцией;

2) скоростью одиночного движения;

3) скоростными способностями;

4) быстротой движения.

**3.** Способность как можно дольше удерживать достигнутую мак­симальную скорость называется:

1) скоростным индексом;

2) абсолютным запасом скорости;

3) коэффициентом проявления скоростных способностей;

4) скоростной выносливостью.

**4.** Какая форма проявления скоростных способностей определя­ется по так называемому латентному (скрытому) периоду реакции?

1) скорость одиночного движения;

2) частота движений;

3) быстрота двигательной реакции;

4) ускорение.

**5.** Число движений в единицу времени характеризует:

1) темп движений;

2) ритм движений;

3) скоростную выносливость;

4) сложную двигательную реакцию.

**6.** Наиболее благоприятным периодом для развития скорост­ных способностей считается возраст:

1) от 7 до 11 лет;

2) от 14 до 16 лет;

3) 17-18 лет;

4) от 19 до 21 года.

**7.** В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

1) метод круговой тренировки;

2) метод динамических усилий;

3) метод повторного выполнения упражнения;

4) игровой метод.

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление форм быстроты и скорости движений:

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

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

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

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

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

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

7)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Укажите основные задачи развития скоростных способно­стей:

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

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

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