**Самостоятельная работа №11**

**по учебной дисциплине Теории спорта**

**«Гибкость»**

Выполнил студент\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группы\_\_\_\_\_ Оценка: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Задание №1:**

1. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

А) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

Б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

В) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев;

Г) эластичность мышц и связок.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

А) эластичностью;

Б) стретчингом;

В) гибкостью;

Г) растяжкой.

1. Измерителем гибкости является:

А) строение сустава;

Б) амплитуда движения;

В) эластичность мышцы;

Г) подвижность в суставах.

1. Гибкость не зависит от:

А) анатомического строения суставов;

Б) ростовых показателей;

В) эластичность мышц и связок;

Г) температуры тела.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:

А) активной гибкостью;

Б) специальной гибкостью;

В) подвижность в суставах.

Г) динамической гибкостью.

1. Для развития активной гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:

А) 5-7 лет;

Б) 8-9 лет;

В) 11-14 лет;

Г) 15-17 лет.

1. Какая форма гибкости характеризуется максимальной амплитудой движения, достигаемой приложением как внутренних, так и внешних сил:

А) общая гибкость;

Б) пассивная гибкость;

В) специальная гибкость.

1. Под пассивной гибкостью понимается:

А) гибкость, проявляемую в статических позах;

Б) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил;

В) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;

Г) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.

1. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:

А) амплитудой движения;

Б) подвижностью в суставах;

В) дефицитом активной гибкости;

Г) индексом гибкости.

1. Гибкость, характеризующаяся амплитудой движения, соответствующей технике конкретного двигательного действия, называется:

А) специальной гибкостью;

Б) общей гибкостью;

В) активной гибкостью;

Г) динамической гибкостью.

1. Особо важное значение разминка приобретает при воспитании:

А) быстроты; Б) гибкости; В) выносливости; Г) силы.

1. Основным методом развития гибкости является:

А) повторный метод;

Б) метод максимальных усилий;

В) метод статических усилий;

Г) метод переменно-непрерывного упражнения.

1. Для воспитания гибкости используются:

А) движения рывкового характера;

Б) движения, выполняемые с большой амплитудой;

В) пружинящие движения;

Г) маховые движения с отягощением и без него.

1. Упражнения на гибкость выполняются:

А) до появления пота;

Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

В) по 8-16 циклов в серии;

Г) до появления болевых ощущений.

1. При воспитании гибкости, чем меньше возраст, тем больше в объеме должна быть доля:

А) статических упражнений;

Б) активных упражнений;

В) пассивных упражнений;

Г) статодинамических упражнений.

1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление гибкости:

А) эластичность мышц и связок;

Б) эмоциональное состояние;

В) анатомическое строение суставов;

Г) возраст и пол;

Д) квалификация спортсмена.

1. Какой тест применяется для оценки подвижности суставов:

А) выкруг рук назад с прогибанием;

Б) наклон сидя;

В) круговые движения туловищем.

1. Какое контрольное упражнение применяется для оценки подвижности в плечевых суставах:

А) выкруг рук назад;

Б) наклон стоя или сидя;

В) круговые движения руками вперед и назад.

1. Какое контрольное упражнение применяется для оценки подвижности в тазобедренных суставах:

А) выкруг рук назад;

Б) наклон стоя или сидя;

В) шпагат.

1. Каким стандартным упражнением - тестом проверяется гибкость у учащихся (6-17 лет) общеобразовательных школ.

А) подтягивание на перекладине;

Б) наклон сидя или стоя;

В) бег 30м с высокого старта.

1. Впишите в таблицу по пять упражнений для развития активной и пассивной гибкости:

|  |  |
| --- | --- |
| Упражнения для развития активной гибкости: | Упражнения для развития пассивной гибкости: |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. Перечислите основные методы развития гибкости:

1-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; 2-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_;

3- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_; 3-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. Заполните таблицу:

|  |
| --- |
| Контрольные упражнения для оценки подвижности |
| В плечевых суставах | Позвоночного столба | В тазобедренных суставах | В коленных суставах | В голеностопных суставах |
|  |  |  |  |  |