**Самостоятельная работа №15**

**по учебной дисциплине «Теория спорта»**

**Тема: «Средства и методы развития ловкости»**

Выполнил студент (ка)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группы\_\_\_\_

***Задание:*** Выберите и отметьте правильные ответы на поставленные вопросы.

**1)** **Ловкость – это:**

А) способность человека выполнять сложные движения;

Б) способность человека быстро набирать скорость;

В) способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

1. **Способность человека совершать двигательные действия в** **быстро изменяющейся обстановке**. ………………………………………
2. **Для воспитания ловкости используются:**

А) подвижные и спортивные игры;

Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;

В) упражнения на частоту движений;

Г) двигательные действия, выполняемые в сложно и быстро изменяющейся обстановке.

1. **Ловкость развивают:**

А) прыжки;

Б) подтягивание;

В) бег с ускорением;

Г) акробатические упражнения.

1. **На время двигательной реакции влияют:**

А) возраст занимающегося;

Б) квалификация занимающегося;

В) состояние здоровья занимающегося;

Г) тип сигнала (звуковой, слуховой, тактильный);

Д) продолжительность циклических скоростных упражнений.

**6)** **Лучшие условия для развития ловкости реакции создаются во время:**

А) подвижные и спортивные игры;

Б) «челночного» бега;

В) прыжков в высоту;

Г) метаний.

**7) Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способтвует формированию:**

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) скоростной силы;

Г) быстроты реакции.

**8) Наиболее благоприятным периодом для развития ловкости считается возраст:**

А) от 7 до 11 лет;

Б) от 14- до 16 лет;

В) от 17- до 18 лет;

Г) от 19- до 21 года.

**9) В младшем школьном возрасте упражнения на ловкость следует выполнять:**

А) 3-4 сек;

Б) 6-8 сек;

В) 15сек;

Г) 20-25 сек.

**10) В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии ловкости двигательной реакции является:**

А) метод круговой тренировки;

Б) метод динамических усилий;

В) метод повторного выполнения упражнений;

Г) игровой метод.

**11) Наиболее эффективным методом воспитания ловкости является:**

А) повторный;

Б) интервальный;

В) переменный;

Г) «взрывной».

**12) Какие упражнения в комплексе не способствуют развитию ловкости:**

А) бег змейкой;

Б) челночный бег 3х10;

В) кросс 3000м;

Г) ускорения из различных положений с ускорением.