**Самостоятельная работа № 13**

**по учебной дисциплине «Теория спорта»**

**«Средства и методы развития силы»**

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

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

1. Сила это:

А) способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов мышц;

Б) способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины;

В)способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий;

1. Способность преодолевать мышечное сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий называется\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Отличительной особенностью упражнений, применяемых для воспитания силы, является то, что:

А) в качестве отягощения используется собственный вес человека;

Б) они выполняются медленно;

В) они вызывают значительное напряжение мышц;

Г) они выполняются до утомления.

1. При воспитании силы используются специальные упражнения с отягощениями. Их отличительная особенность заключается в том, что:

А) в качестве отягощения используется собственный вес человека;

Б) они выполняются до утомления;

В) они вызывают значительное напряжение мышц;

Г) они выполняются медленно.

1. Проявление силы в меньшей степени зависит от:

А) техники двигательного действия;

Б) состояния сердечно-сосудистой системы;

В) от физиологического поперечника мышц, участвующих в двигательном действии;

Г) от волевых усилий.

1. Для развития силы наиболее благоприятным (сенситивным) периодом у мальчиков и юношей является возраст:

А) 10-11 лет;

Б) 11-12 лет;

В) от 13-14 до 17-18 лет;

Г) от 17-18 до 19-20 лет.

1. Для развития силы наиболее благоприятным (сенситивным) периодом у девочек и девушек является возраст:

А) 10-11 лет;

Б) от 11-12 до 15-16лет;

В) от 15-16 до 17-18 лет;

Г) 18-19 лет.

1. Способность точно дифференцировать мышечные усилия непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц называется силовой\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. Развивая массу различных мышечных групп можно:

А) повысить силовые возможности организма;

Б) изменить к себе отношение;

В) изменить конфигурацию тела;

Г) достичь максимальной амплитуды движений в основных суставах;

Д) научиться быстро принимать правильное решение в единоборствах.

1. Сила как физическое качество, характеризующаяся:

А) степенью напряжения мышц;

Б) утолщением и образованием новых мышечных волокон;

В) увеличением объема мышц;

Г) изменением конфигурации тела.

1. Основным методом развития силы является:

А) метод круговой тренировки с выполнением силовых упражнений на 8-10 станциях;

Б) переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха между подходами к снарядам, менять вес и количество повторений;

В) метод статических усилий;

Г) метод повторного упражнения.

1. По мере повышения тренированности в силовой подготовке должен преобладать метод:

А) электростимуляции;

Б) метод круговой тренировки;

В) максимальных отягощений;

Г) переменный метод, позволяющий варьировать интервалы отдыха.

1. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии силы:

А) самбо;

Б) баскетбол;

В) бокс;

Г) тяжелая атлетика.

1. Укажите вид спорта, который не требует проявление силы:

А) самбо;

Б) баскетбол;

В) шахматы;

Г) тяжелая атлетика.

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

А) дошкольном возрасте;

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

В) в среднем школьном возрасте 12-15 лет;

Г) в старшем школьном возрасте 16-18 лет;

1. Какие упражнения в комплексе не способствуют развитию силы:

А) подтягивание на высокой перекладине;

Б) сгибание рук в упоре лежа;

В) приседание на одной ноге.

Г) все способствуют.

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Самостоятельная работа № 14**

**по учебной дисциплине «Теория спорта»**

**«Средства и методы развития силы»**

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

1. Впишите в таблицу по пять упражнений для развития силы:
2. Перечислите факторы, влияющие на развитие силовых способностей:

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

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

1. Дайте правильное определение каждому термину по данной таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| термин | номер ответа | определение |
| Скоростно-силовые способности |  | 1. Непредельные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигшей, как правило предельной величины. |
| Силовая ловкость |  | 1. Способность мышц к быстрому развитию усилия в начальный момент напряжения. |
| Силовые способности |  | 1. Способность мышц производить максимальное усилие в течение длительного времени |
| Стартовая сила |  | 1. Способность развивать максимально большую силу за наименьшее время |
| Силовая выносливость |  | 1. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила» |
| Сила |  | 1. Способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения |
| Ускоряющая сила |  | 1. Способность противостоять внешнему сопротивлению посредством мышечных напряжений |
| Взрывная сила |  | 1. Сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности |

Оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_