**Самостоятельная работа №15**

**по учебной дисциплине «Теория спорта»**

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

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

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

**1)** **Быстрота – это:**

А) способность человека совершать двигательные действия в максимальный отрезок времени;

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 максимальный отрезок времени называется**………………………………………
2. **Для воспитания быстроты используются:**

А) подвижные и спортивные игры;

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

В) упражнения на быстроту и частоту движений;

Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

1. **Скоростные способности 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 быстроты 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) Число движений в единицу времени характеризует:**

А) темп движений;

Б) ритм движений;

В) скоростную выносливость;

Г) сложную двигательную реакцию.

**9) Наиболее благоприятным периодом для развития скоростных способностей 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.

**10) В младшем школьном возрасте упражнения на скорость следует выполнять:**

А) 3-4 сек;

Б) 6-8 сек;

В) 15сек;

Г) 20-25 сек.

**11) В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:**

А) метод круговой тренировки;

Б) метод динамических усилий;

В) метод повторного выполнения упражнений;

Г) игровой метод.

**12) Наиболее эффективным методом воспитания скоростных способностей является:**

А) повторный;

Б) интервальный;

В) переменный;

Г) «взрывной».

**13) Какие упражнения в комплексе не способствуют развитию быстроты:**

А) бег 60м с низкого старта;

Б) бег 20м с высокого старта;

В) кросс 3000м;

Г) ускорения из различных положений с ускорением.

**14) Наиболее распространенным методом совершенствования скоростно-силовых способностей является:**

А) интервальная тренировка;

Б) метод повторного выполнения упражнений;

В) метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;

Г) метод расчленено-конструктивного упражнения.

**15) Быстрота, как физическое качество проявляется:**

А) в двигательной реакции;

Б) в частоте движений;

В) в быстроте отдельного движения;

Г) все перечисленное.

**16) Быстрота, как физическое качество проявляется через** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_способности:

**17) Какая, из перечисленных качеств не относится к быстроте:**

А) способность сохранять равновесие;

Б) способность точно дозировать величины мышечных усилий;

В) способность быстро реагировать на стартовый сигнал;

Г) способность точно воспроизводить движения в пространстве.

**18) К элементарным формам скоростных способностей относятся:**

А) быстрота двигательной реакции;

Б) скорость одиночного движения;

В) частота движений;

Г) точность воспроизведения движений в пространстве;

Д) эластичность мышц и связок.

**19) Каким стандартным тестом проверяется быстрота у учащихся (7-16 лет) общеобразовательных школ:**

А) прыжок в длину с места;

Б) челночный бег 3х10;

В) бег 30м с высокого старта.

**Самостоятельная работа №16**

**по учебной дисциплине «Теория спорта»**

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

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

1. **Средства, для развития скоростных способностей делятся на три основные группы. Перечислите эти группы упражнений:**

1-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Запишите пять упражнений для развития частоты движений:**

1-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5-\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) для определения уровня развития скоростных способностей».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Для оценки быстроты простой и сложной двигательной реакции | Для оценки скорости одиночных движений | Для оценки максимальной частоты движений в разных суставах | Для оценки скорости, проявляемой в целостных двигательных действиях |
|  |  |  |  |