

**МДК Методика обучения предмету « Физическая культура» Ф-2  
Задание к 21.04.2020г.**

**Ответить на контрольные вопросы. Ответы вписываем в таблицу и отправляем на почту. Заполняем таблицу для самостоятельной работы и высылаем на почту danilov059@mail.ru**

**ГИБКОСТЬ И ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЕЕ ВОСПИТАНИЯ**

**Контрольные тесты**

- 1.** Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:
  - 1) эластичностью;
  - 2) стретчингом;
  - 3) гибкостью;-
  - 4) растяжкой.
  
- 2.** Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет собственной активности соответствующих мышц называется:
  - 1) активной гибкостью;
  - 2) специальной гибкостью;
  - 3) подвижностью в суставах;
  - 4) динамической гибкостью.
  
- 3.** Под пассивной гибкостью понимают:
  - 1) гибкость, проявляемую в статических позах;
  - 2) способность выполнять движения под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений и т. п.);
  - 3) способность человека достигать большой амплитуды движений во всех суставах;
  - 4) гибкость, проявляемую под влиянием утомления.
  
- 4.** двигательного действия, называется:
  - 1) специальной гибкостью;
  - 2) общей гибкостью;
  - 3) активной гибкостью;
  - 4) динамической гибкостью.
  
- 5.** Для развития *активной* гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом является возраст:
  - 1) 5 - 7 лет;
  - 2) 8-9 лет;
  - 3) 10-14 лет;
  - 4) 15 - 17 лет.
  
- 6.** Для развития *пассивной* гибкости наиболее благоприятным (сенситивным) периодом считается возраст:
  - 1) 5 - 6 лет;
  - 2) 7-8 лет;
  - 3) 9 - 10 лет;
  - 4) 11 — 15 лет.
  
- 7.** Какое из физических качеств при чрезмерном его развитии отрицательно влияет на гибкость?
  - 1) выносливость;

- 2) сила;
- 3) быстрота;
- 4) координационные способности.

**8. Что такое «стретчинг»?**

- 1) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев;
- 2) -система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц;
- 3) гибкость, проявляемая в движениях;
- 4) мышечная напряженность.

**9. Основным методом развития гибкости является:**

- 1) повторный метод;
- 2) метод максимальных усилий;
- 3) метод статических усилий;
- 4) метод переменного-непрерывного упражнения.

**10. В качестве средств развития гибкости используют:**

- 1) скоростно-силовые упражнения;
- 2) упражнения на растягивание;
- 3) упражнения «ударно-реактивного» воздействия;
- 4) динамические упражнения с предельной скоростью движения.

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

- 1) статических упражнений;
- 2) активных упражнений;
- 3) пассивных упражнений;
- 4) статодинамических упражнений.

**12. Гибкость (амплитуда движений) измеряется:**

- 1) временем и параметрами удержания определенной позы в растянутом состоянии;
- 2) в угловых градусах или в линейных мерах (в см) с использованием аппаратуры или педагогических тестов;
- 3) показателем разницы между величиной активной и пассивной гибкостью;
- 4) показателем суммы общей и специальной гибкости («запас гибкости»).

**13. Разница между величинами активной и пассивной гибкости называется:**

- 1) амплитудой движений;
- 2) подвижностью в суставах;
- 3) дефицитом активной гибкости;
- 4) индексом гибкости.

**Запишите выбранные вами ответы на контрольные тесты в таблицу (карточку ответов).**

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Номер ответа													

**Задания для самостоятельной работы**

**1. Перечислите факторы, от которых зависит проявление гибкости:**

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

**2.**Перечислите основные задачи развития гибкости:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**3.** Впишите в таблицу по 5 упражнений для развития активной и пассивной гибкости.

Упражнения для развития активной гибкости.

Упражнения для развития активной гибкости	Упражнения для развития пассивной гибкости

**4.**Перечислите основные методы развития гибкости:

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_

**1.** Заполните таблицу «Контрольные упражнения (тесты) определения уровня развития гибкости».

Контрольные упражнения для оценки подвижности				
в плечевых суставах	позвоночного столба	в тазобедренных суставах	в коленных суставах	в голеностопных суставах