*Ответы на вопросы вопросы.*

**1. Дайте определение и раскройте содержание понятия физическая подготовка.**

Физическая подготовка - это повышение физических возможностей человеческого организма, т.е. в развитие и совершенствование тех или иных физических и эмоциональных качеств и тем самым создание прочной функциональной базы для трудовой деятельности.

**2. Какие задачи решает Общая физическая подготовка?**

Общая физическая подготовка ставит следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;

- приобрести общую выносливость;

- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;

- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц; - улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;

- научиться выполнять движения без лишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

**3. Назовите основные задачи тестирования.**

сравнивать подготовленность, как отдельных учащихся, так и целых групп;

проводить спортивный отбор для занятий тем или иным видом спорта, для участия в соревнованиях;

осуществлять в значительной степени объективный контроль обучения;

выявлять преимущества и недостатки применяемых средств, методов обучения и форм организации занятий;

наконец, обосновать нормы физической подготовленности студентов.

**4. Перечислите контрольные испытание, входящие в программу тестирования.**

- определение силы и силовой выносливости (подтягивание девушки из виса лежа на низкой перекладине, юноши – на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – юноши, от скамейки – девушки),

- определение взрывной силы - прыжок в длину с места;

- измерение гибкости - наклон туловища вперёд;

- определение общей выносливости - бег на 1000м (мин, с) - определение скорости - бег на 60м (с)

**5. Опишите технику выполнения контрольного норматива по определению гибкости.**

На полу проводятся две перпендикулярные линии. На одну их них вправо и влево от точки пересечения наносится разметка в сантиметрах от + 1см до + 20см и от – 1см до –10 см. Участник без обуви садится справа от линии так, чтобы его пятки находились рядом с линией пересечения, но ее не касались, расстояние между пятками 25 – 30 см. Руки вперед, внутрь, ладони вниз. Партнер прижимает колени участника одной рукой к полу, не позволяя сгибать ноги в коленном суставе во время выполнения наклонов. Выполняются три медленных предварительных наклона, ладони скользят по намеченной линии. Четвертый наклон выполняется плавно (не рывком), как зачетный, и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигших наибольшей цифровой отметки. Результат может быть отрицательным или положительным с точностью до 0.5см.