

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ



ГБОУ Школа №777

Юго-Восточный административный округ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 777 имени Героя Советского Союза Е.В. Михайлова»

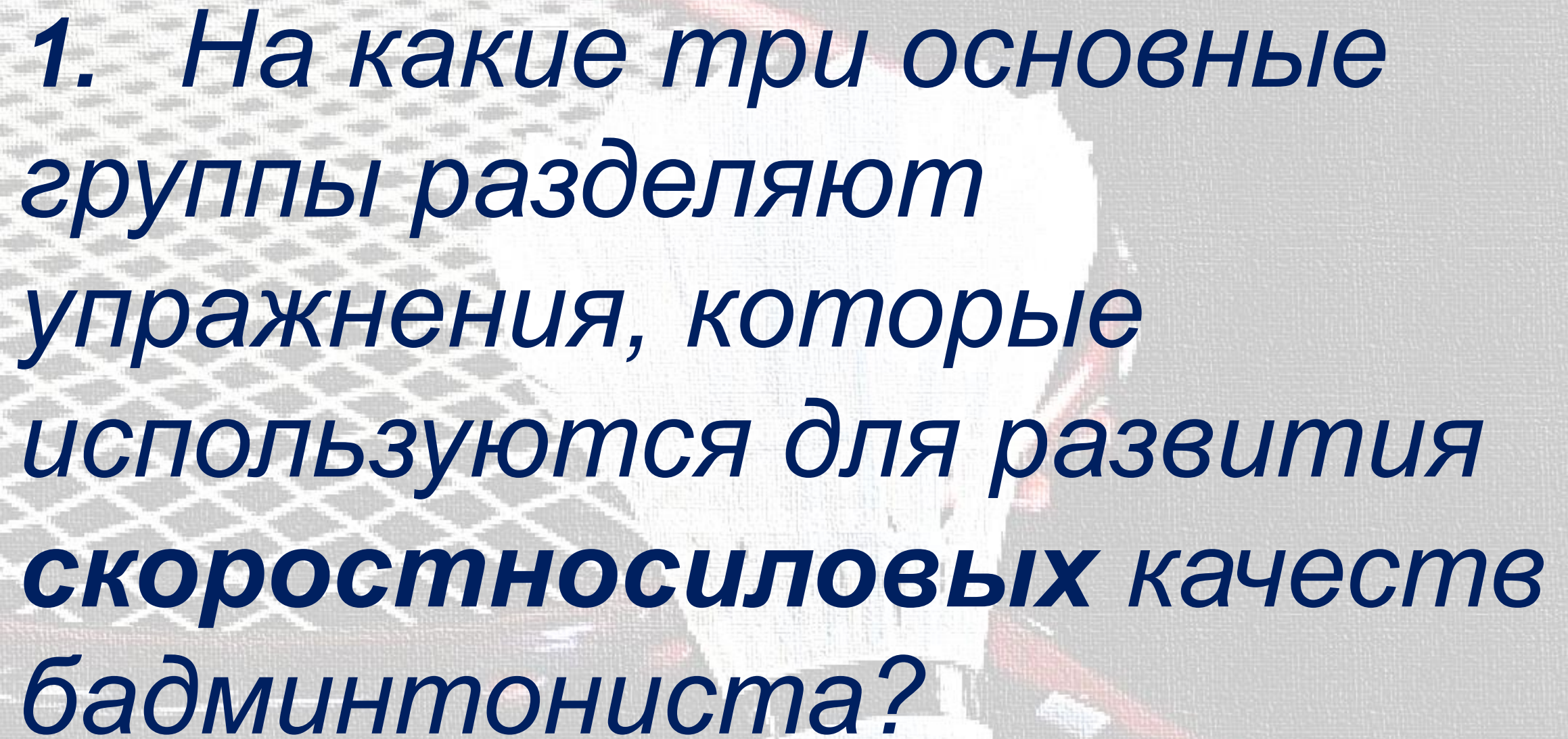
Тестирование обучающихся. Учебный курс (5 часть)

для дистанционного обучения

в группах дополнительного образования по бадминтону

Автор курса: педагог ДО высшей категории Гук П.Р. (p.r.guk@school777.ru , 89032048296)

Соавтор курса: педагог ДО первой категории Прудникова Н.В. (prudnikova.nata@mail.ru, 89269149057)

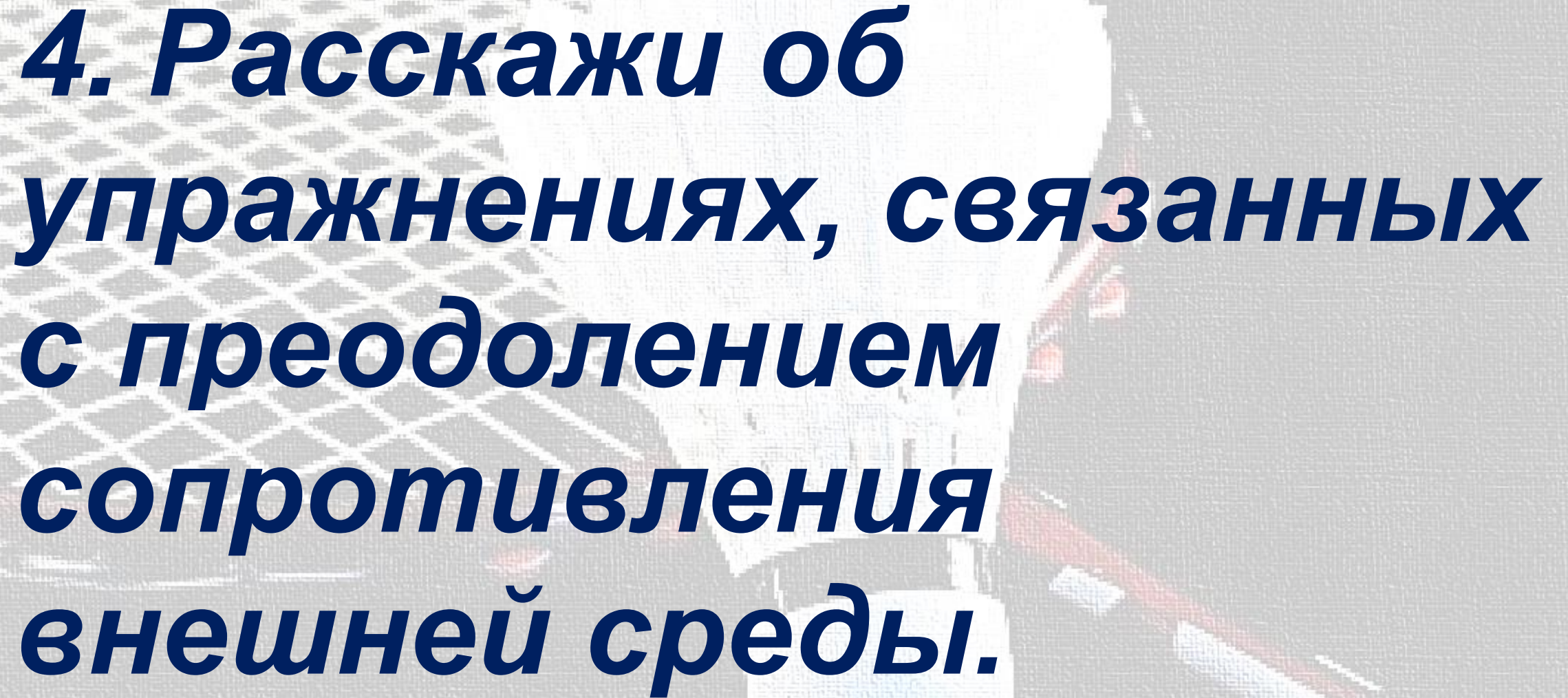


1. На какие три основные группы разделяют упражнения, которые используются для развития скоростносиловых качеств бадминтониста?

A person is performing a handstand on a blue mat in a gym. The person is wearing a white long-sleeved shirt and dark pants. The background shows a white grid pattern on the wall and a red and white striped pole. The text is overlaid on the image in a bold, dark blue font.

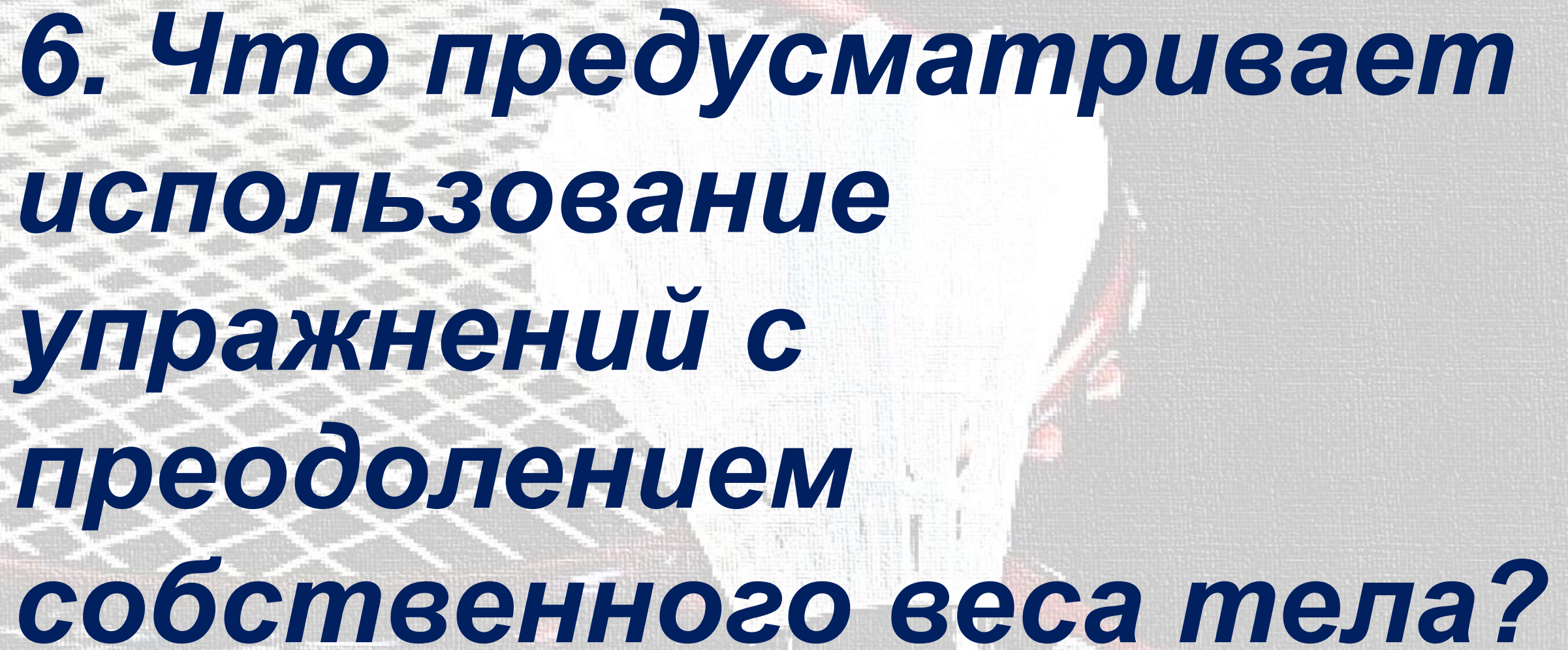
2. Какие упражнения с преодолением собственного веса тела ты знаешь?

3. Расскажи, что такое упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением?

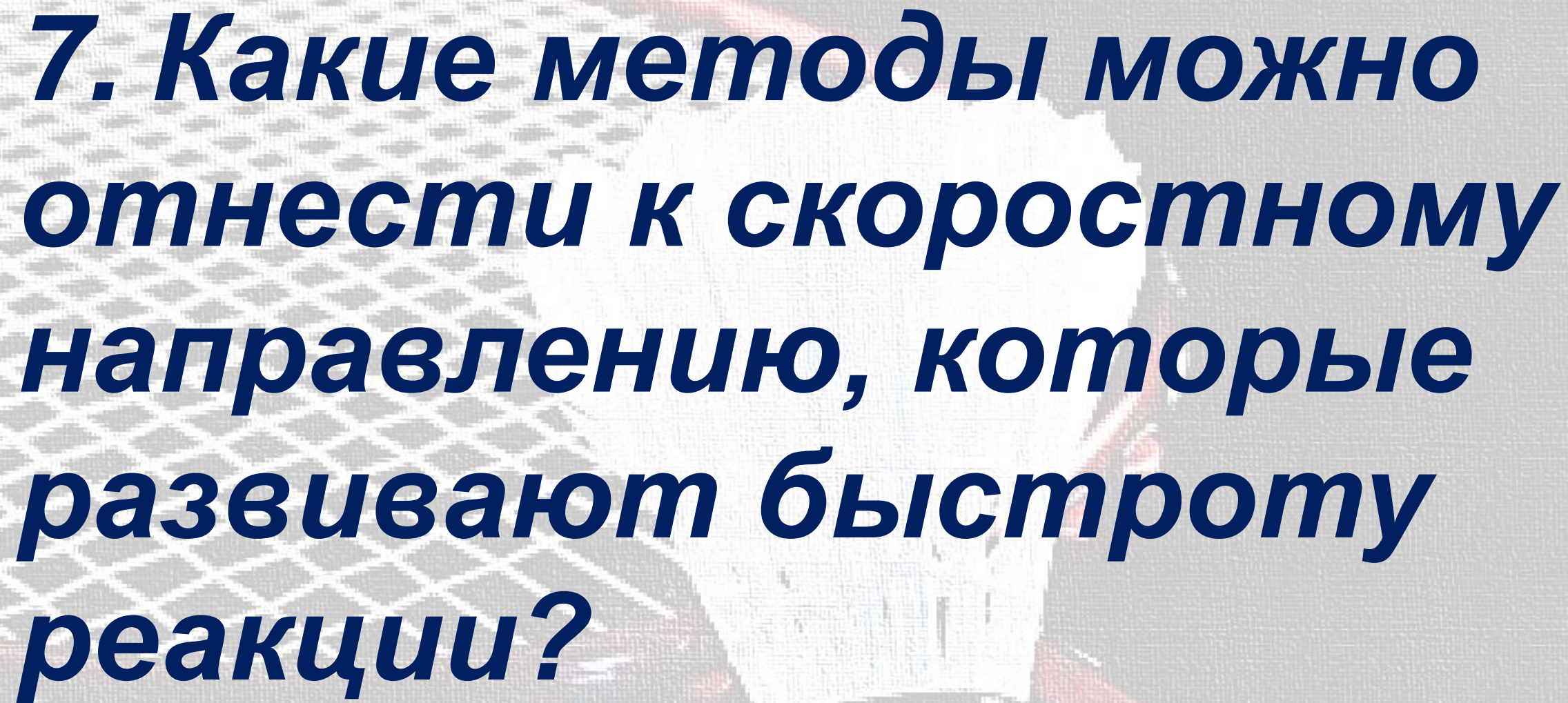
A close-up photograph of a hand holding a tennis racket. The tennis ball is resting on the strings of the racket. The background is a blurred outdoor setting, possibly a tennis court.

4. Расскажи об упражнениях, связанных с преодолением сопротивления внешней среды.

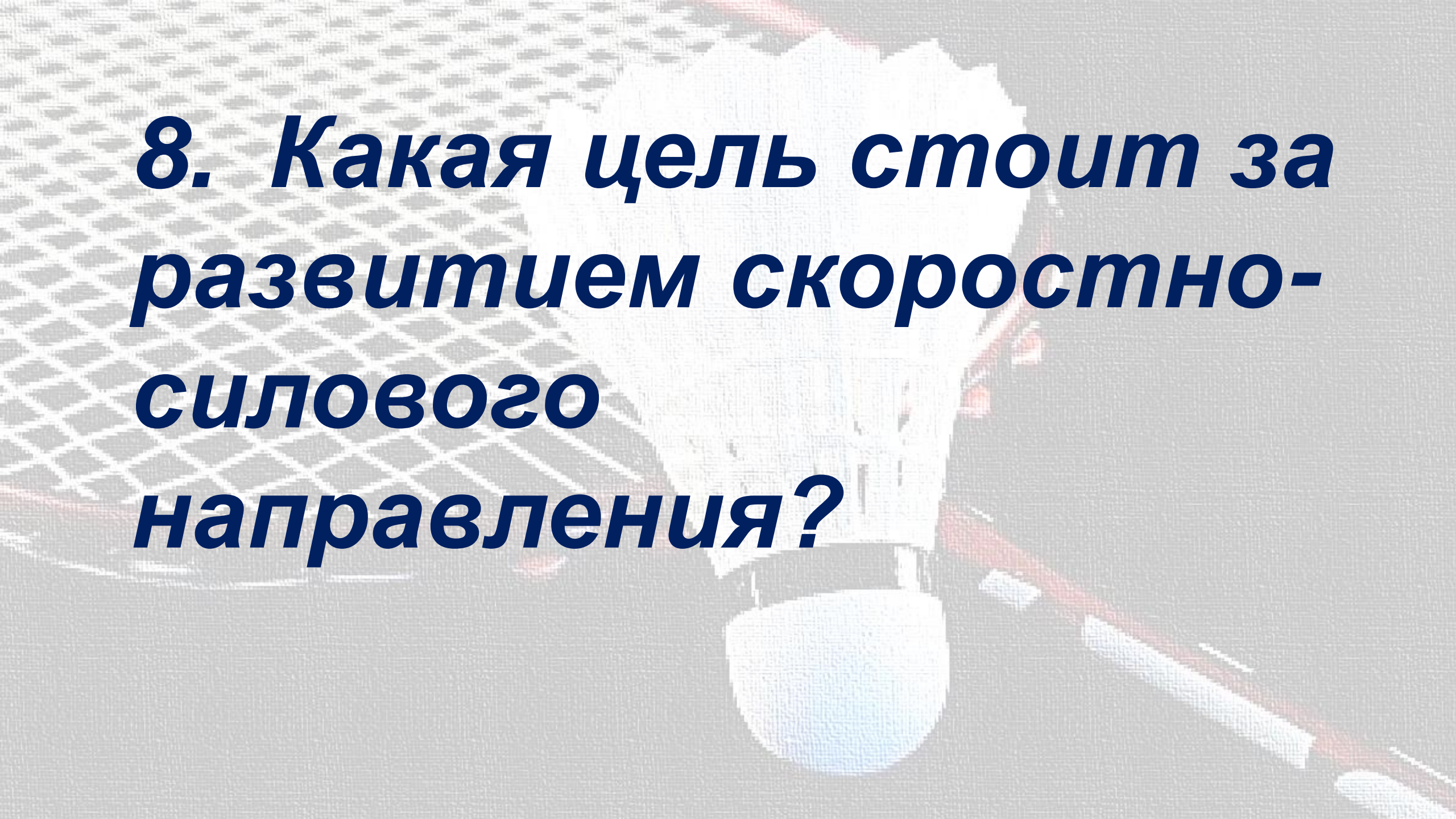
**5. Какие направления
для развития
быстроты движений и
силы определенных
групп мышц ты
знаешь?**

A person is shown from the waist up, performing a pull-up on a gym bar. The person's arms are extended upwards, gripping the bar. The background is a blurred gym setting with a white grid pattern on the wall. The text is overlaid on the image in a bold, dark blue font.

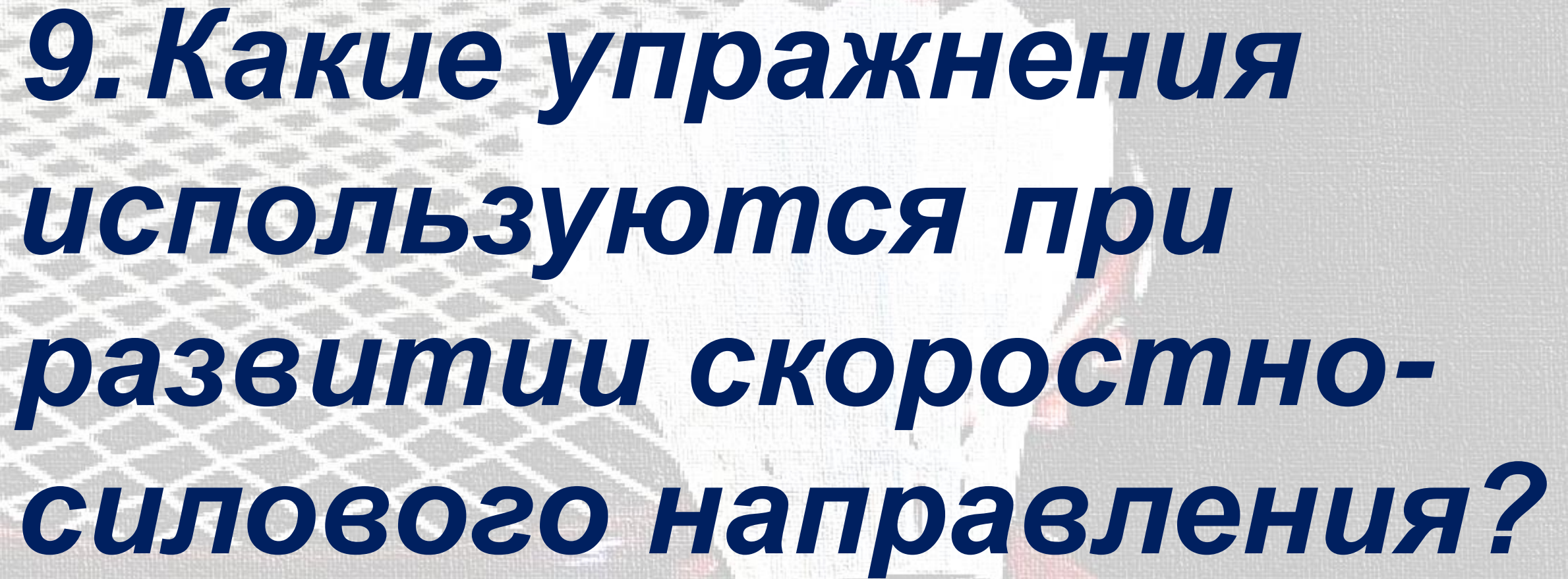
**6. Что предусматривает
использование
упражнений с
преодолением
собственного веса тела?**



7. Какие методы можно отнести к скоростному направлению, которые развивают быстроту реакции?



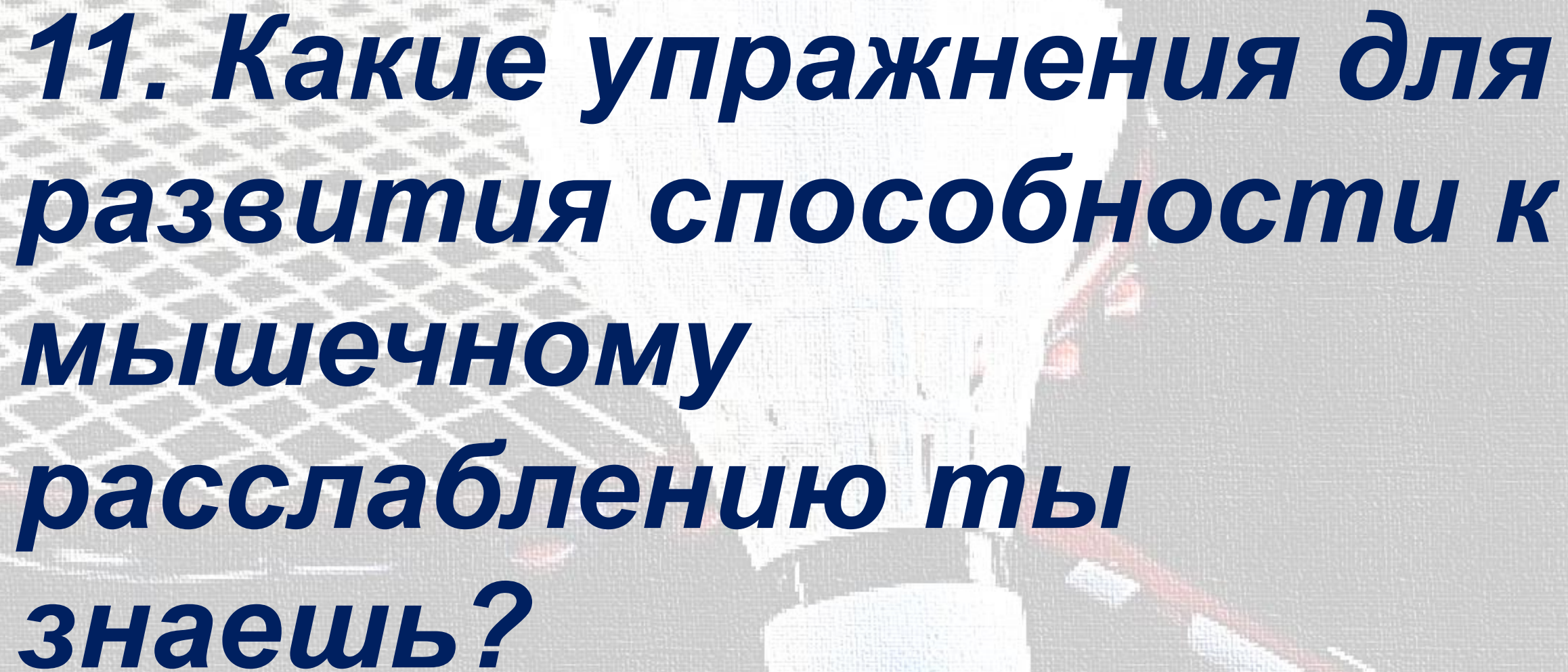
8. *Какая цель стоит за развитием скоростно-силового направления?*



9. Какие упражнения используются при развитии скоростно-силового направления?



***10. Какое самое
ценнейшее
качество у
спортсмена?***



11. Какие упражнения для развития способности к мышечному расслаблению ты знаешь?

**12. Что является
фундаментом
специальной
физической
подготовки?**



**Спасибо
за внимание!**



Download from
Dreamstime.com

This artwork has been purchased from the Dreamstime.com marketplace.



© 2013 Dreamstime.com
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of the publisher.