

Работу выполнил Малышев Евгений

Дайте развернутые ответы на следующие вопросы:

1. Из перечисленных видов спорта выберите те, которые относятся к **ациклическим видам спорта**. Выпишите их.

1. Бег
2. Метание
3. Плавание
4. Лыжные гонки
5. Бокс +
6. Кикбоксинг +
7. Ходьба
8. Акробатика +
9. Тяжелая атлетика
10. Гребля

Ответ:

- МЕТАНИЕ
- БОКС
- КИКБОКСИНГ
- АКРОБАТИКА
- ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

2. Какие два вида упражнений различают в ациклической деятельности?
Охарактеризуйте каждое из них.

В ациклической деятельности различают собственно силовую и скоростно-силовую работу.

1) собственно силовые упражнения. При собственно силовой работе перемещаемая масса достаточно велика (вес штанги, вес тела и т.п.), ускорение же из-за большой величины перемещаемой массы незначительно.

При выполнении упражнения неизбежно напрягаются мышцы и упражнения необходимо выполнять за определенный отрезок времени. Максимальное напряжение мышц тесно связано с их массой в теле. Чем больше мышечная масса тела, тем большее напряжение он способен развить, и, следовательно поднять больший вес.

2) Скоростно-силовые упражнения характеризуются сравнительно небольшой массой перемещаемого тела или снаряда при значительном ускорении. Благодаря этому, к моменту выполнения максимального усилия (отталкивание в прыжке в высоту или длину, финальное усилие в метании) достигается максимальная скорость перемещения массы тела в пространстве.

При выполнении легкоатлетических прыжков и в метаниях большое значение имеет не только сила, развиваемая в конце движения (толчка или броска), но и скорость при выполнении разбега.

3) Прицельные упражнения.

Это однократные ациклические двигательные действия, характеризующиеся меткостью попадания в цель.