**Матеріали до гуртків «Велосипедний туризм»**

Керівник гуртків КЗ

«Харківська обласна станція юних туристів»

Харківської обласної ради Касян І.І.

Тема заняття: Тест на тему «Розвиток фізичних якостей»

Мета:

1.Навчальна: підготовка гуртківців до знань з теоретичними знаннями з фізичної підготовки;

2.Практична: визначити знання вихованців в напрямку загальної фізичної підготовки.

Тривалість заняття: виконання тесту до 30 хв.

Обладнання: комп’ютер, інтернет, ручка, папір для нотаток.

Методи навчання: пояснення, розповідь, бесіда.

Хід заняття

1. Організаційний;
2. Ознайомлення з теоретичним матеріалом;
3. Практична робота
4. Підведення підсумку (перевірка знань вихованців).

Домашнє завдання: опрацювати тест, надіслати на електронну пошту до 21.04.

**Тест на тему: Розвиток фізичних якостей**

**Запитання 1**

Дайте визначення поняття "фізична підготовка"?

варіанти відповідей

1. Це процес розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості.
2. Це фізичний розвиток.
3. Це контрольні нормативи.
4. Фізична підготовленість.

**Запитання 2**

Дайте визначення сили як рухової активності людини?

варіанти відповідей

1.Це здатність людини долати втому в процесі рухової активності.

 2.Це здатність людини виконувати рухи в найкоротший час.

 3.Це здатність людини переборювати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль.

 4.Це здатність людини визначати відстань за допомогою зору.

**Запитання 3**

Які вправи розвивають силу рук?

варіанти відповідей

1.Присідання на одній нозі.

 2.Піднімання тулуба в положенні сидячи на підлозі.

 3.Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.

 4.Біг на місті до 25сек.

**Запитання 4**

Дайте визначення поняття витривалість як рухової активності людини?

варіанти відповідей

1.Це здатність людини долати втому в процесі рухової діяльності.

2.Це здатність людини виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою.

 3.Це здатність людини здійснювати рухові дії з максимальною для даних умов витратою часу.

4.Це здатність людини якнайшвидше долати зовнішній опір.

**Запитання 5**

Які фізичні вправи розвивають витривалість?

варіанти відповідей

1.Акрабатичні вправи

 2.Тривалий біг

 3.Стройові вправи

 4.Загально розвивальні вправи

**Запитання 6**

Що означає процес розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності та гнучкості.

варіанти відповідей

1.Фізична підготовка

 2.Фізична культура

 3.Фізичні вправи

 4.Фізичний розвиток

**Запитання 7**

Що таке "розминка"

варіанти відповідей

1.Це підготовка організму до основної роботи ( фізичного навантаження) , яка включає прості , базові, спортивні елементи.

 2.Це співпраця учителя й учня.

3. Це рух по майданчику у парах

 4.Це фізична якість яка виховує гнучкість

**Запитання 8**

Які вправи включає розминка ?

варіанти відповідей

1. Вправи для розминки м'язів : шиї, рук, тулуба, ніг

 2. Вправи на брусах

 3.Вправи на ривок

 4.Вправи на перешикування

**Запитання 9**

У якій формі можна тренуватися?

варіанти відповідей

 1.У джинсах на підборах.

 2.У шкільній формі.

 3.У спортивній формі , спортивному взутті ,( відповідно погоді та виду спорту).

 4.У чоботях у шубі.

**Запитання 10**

Який повинен бути пульс на початок занять фізичними вправами?

варіанти відповідей

1.120-130 ударів на хвилину..

2.145 -150 ударів на хвилину.

3.160 -170 ударів на хвилину.

4.60-70 ударів на хвилину.