

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. Акробатичні 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.