**САМОСТІЙНЕ ЗАВДАННЯ № 5**

***1. ✍ Доповніть таблицю з теми: «Рухові системи оздоровлення»*** (див. практичне заняття № 3)

**Самостійне завдання *студента* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ групи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| **Особливість використання вправ на велотренажері** | До чого може привести тривале педалювання на тренажері в зігнутому положенні і статичної напрузі? |
| **Відповідь** |
| Які групи м'язів переважно залучаються до роботи під час велотренування на тренажері? |
| **Відповідь** |
| Що є основою формування навантаження в розроблених тренувальних програмах на велотренажері? |
| **Відповідь** |
| Як визначається інтенсивність навантажень велотренувань? |
| **Відповідь** |
| Рекомендована швидкість їзди на велосипеді становить: |
| **Відповідь** |
| Рекомендований пульсовий режим їзди на велосипеді становить: |
| **Відповідь** |
| За допомогою якого тесту можна визначити ступінь фізичної підготовленості, що тренують при їзді на велосипеді? |
| **Відповідь** |

***2. ✍ "Unicon" - чотирнадцятий чемпіонат світу по одному з найбільш незвичайних і видовищних видів спорту - їзді на одноколісному велосипеді*** (цей файл надсилати в ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ)

**Самостійне завдання *студента* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ групи\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

У програмі змагань: 1. Розробка мультимедійної презентації – 10 балів.

Інтернет ресурс: [**http://unicikl.ru/unikon**](http://unicikl.ru/unikon)