

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА

СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА

II семестр 2019– 2020 навчального року

Факультет, група \_\_\_\_\_

П.І.Б. студента \_\_\_\_\_

П.І.Б. викладача \_\_\_\_\_

**ВАРІАНТ № 1**

**Питання № 1**

Рухова якість «сила» (характеристика та види прояву). Приклади видів спорту, де силові характеристики є пріоритетними.

**Питання № 2**

Сон, як базовий елемент відновлювання працездатності людини, фази, тривалість та умови сну.

**Питання № 3**

Фази формування рухових навичок. Перенос позитивних якостей у професійну діяльність.

**Метод. завдання.**

Самооцінка фізичних можливостей за «Індивідуальною картою фізичних можливостей».

Бали \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Підпис \_\_\_\_\_

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА

СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА

II семестр 2019– 2020 навчального року

Факультет, група \_\_\_\_\_

П.І.Б. студента \_\_\_\_\_

П.І.Б. викладача \_\_\_\_\_

**ВАРІАНТ № 2**

**Питання № 1**

Рухова якість «витривалість». Засоби та методи розвитку «витривалості».

**Питання № 2**

Поняття про рухові навички людини. Фази формування рухових навичок.

**Питання № 3**

Фактори негативного впливу на стан здоров'я молоді.

**Метод. завдання.**

Самооцінка фізичних можливостей за «Індивідуальною картою фізичних можливостей».

Бали \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Підпис \_\_\_\_\_

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА

СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА

II семестр 2019– 2020 навчального року

Факультет, група \_\_\_\_\_

П.І.Б. студента \_\_\_\_\_

П.І.Б. викладача \_\_\_\_\_

**ВАРІАНТ № 3**

**Питання № 1**

Рухова якість «швидкість». Засоби та методи розвитку швидкісної витривалості.

**Питання № 2**

Характеристика стомлення. Види стомлення. Засоби та методи відновлення.

**Питання № 3**

Поняття про методи та засоби фізичного виховання. Характеристика повторного, інтервального, дистанційного методів розвитку фізичної підготовки.

**Метод. завдання.**

Самооцінка фізичних можливостей за «Індивідуальною картою фізичних можливостей».

Бали \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Підпис \_\_\_\_\_

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА

СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА

II семестр 2019– 2020 навчального року

Факультет, група \_\_\_\_\_

П.І.Б. студента \_\_\_\_\_

П.І.Б. викладача \_\_\_\_\_

**ВАРІАНТ № 4**

**Питання № 1**

Характеристика рухової якості «спритність». Види спритності, контроль та оцінка рівня прояву спритності. Види спорту, де характеристика спритності є пріоритетною (приклади).

**Питання № 2**

Вплив факторів природного характеру на розвиток та здоров'я людини.

**Питання № 3**

Характеристика фізичних навантажень за часом відновлення організму людини (об'єм, інтенсивність). Поняття про понад відновлення (суперкомпенсацію).

**Метод. завдання.**

Самооцінка фізичних можливостей за «Індивідуальною картою фізичних можливостей».

Бали \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Підпис \_\_\_\_\_

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА

СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА

II семестр 2019– 2020 навчального року

Факультет, група \_\_\_\_\_

П.І.Б. студента \_\_\_\_\_

П.І.Б. викладача \_\_\_\_\_

**ВАРІАНТ № 5**

**Питання № 1**

Рухова якість «гнучкість». Засоби та методи розвитку «гнучкості». Навести приклади комплексу вправ (8-10).

**Питання № 2**

Рациональне харчування та його взаємозв'язок з руховою активністю (калорії, жири, білки, вуглеводи та мікроелементи).

**Питання № 3**

Поняття про «Здоровий спосіб життя». Основні компоненти здорового способу життя.

**Метод. завдання.**

Самооцінка фізичних можливостей за «Індивідуальною картою фізичних можливостей».

Бали \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

Підпис \_\_\_\_\_