

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА
СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ
МОДУЛЬНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
І семестр 2019 – 2020 навчального року
(для студентів основної групи)

Факультет інститут, група _____

П.І.Б. студента _____

П.І.Б. викладача _____

ВАРІАНТ № 1

Питання №1

Рухова якість – «сила» (характеристика та види прояву).

Питання №2

Засоби та методи розвитку «гнучкості». Навести приклад комплексу вправ на розвиток гнучкості (8-10).

Питання №3

Поняття про рухову функцію людини.

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
І семестр 2019– 2020 навчального року
(для студентів основної групи)

Факультет інститут, група _____

П.І.Б. студента _____

П.І.Б. викладача _____

ВАРІАНТ № 2

Питання №1

Рухова якість – «витривалість» (характеристика та види прояву).

Питання №2

Засоби та методи розвитку «спритності». Контроль та оцінка рівня прояву спритності.

Питання №3

Поняття про рухові навички людини. Фази формування рухових навичок.

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
І семестр 2019– 2020 навчального року
(для студентів основної групи)

Факультет інститут, група _____

П.І.Б. студента _____

П.І.Б. викладача _____

ВАРІАНТ № 3

Питання №1

Рухова якість – «швидкість» (характеристика та види прояву).

Питання №2

Засоби та методи розвитку «витривалості». Фартлек, як засіб розвитку «витривалості».

Питання №3

Поняття про методи та засоби фізичного виховання. Характеристика основних методів розвитку фізичної підготовленості.

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
I семестр 2019– 2020 навчального року
(для студентів основної групи)

Факультет інститут, група _____

П.І.Б. студента _____

П.І.Б. викладача _____

ВАРІАНТ № 4

Питання №1

Рухова якість – «спритність» (характеристика та види прояву у різних видах спорту). Компоненти «спритності».

Питання №2

Засоби та методи розвитку «швидкості». Навести приклад комплексу вправ на розвиток «швидкісної витривалості» (8-10).

Питання №3

Поняття про понад відновлення (суперкомпенсацію). Характеристика фізичних навантажень за часом відновлення організму людини.

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
I семестр 2019– 2020 навчального року
(для студентів основної групи)

Факультет інститут, група _____

П.І.Б. студента _____

П.І.Б. викладача _____

ВАРІАНТ № 5

Питання №1

Рухова якість – «гнучкість» (характеристика та види прояву).

Питання №2

Засоби та методи розвитку «сили». Навести приклад комплексу вправ на розвиток сили м'язів (8-10).

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 _____