

# ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДО ІСПИТУ

1. Перелічить вимоги до організації самостійних занять фізичними вправами студентів?



2. У чому полягає мотивація самостійної діяльності студентів?

3. Які форми самостійних занять студентів Ви знаєте?

4. У чому полягає методика самостійних занять студентів?

5. Назвіть головні дидактичні принципи фізичного виховання.

6. Які особливості проведення позанавчальної роботи зі фізичного виховання студентів?

7. У чому сутність контролю на заняттях з фізичного виховання та самоконтролю під час самостійних занять студентів?

8. Охарактеризуйте засоби фізичного виховання, що використовуються під час самостійних занять студентів. Розкрийте один за вибором.

9. Розкрийте поняття “Фізична культура студентів” і “Фізичне виховання студентів”.

10. Які загальні принципи фізичної культури студентів Ви знаєте?

11. Назвіть методичні принципи фізичного виховання студентів.

12. Назвіть вихідні поняття теорії та методики фізичного виховання студентів.

13. Які особливості предмета “Фізичне виховання” у закладі вищої освіти?

14. У чому полягає головна мета фізичного виховання студентів?

15. Назвіть і схарактеризуйте взаємозв'язки дисципліни “Фізичне виховання студентів” з іншими дисциплінами.

16. Назвіть три основні форми фізкультурної діяльності студентів.

17. Які види контролю успішності з фізичного виховання студентів Ви знаєте?

18. Що таке фізична працездатність людини?

19. Чи існує взаємозв'язок між працездатністю і станом здоров'я?

20. Як змінюється фізична працездатність з віком?
21. Що розуміють під терміном «розумова працездатність»?
22. Які чинники обумовлюють фізичну працездатність?
23. Що необхідно для ефективності розумової працездатності?
24. Що таке фізична вправа? Який її вплив на організм людини?
25. Як поділяються вправи за впливом на розвиток рухових якостей студентів? Наведіть приклад кожної групи вправ.
26. Як поділяються вправи за потужністю енергообміну?
27. Які вправи найефективніші для підвищення загальної витривалості?
28. Яка тривалість, інтенсивність і частота занять має бути для розвитку аеробної витривалості?
29. Яких методичних положень необхідно дотримуватися при розвитку гнучкості?
30. Які фізичні якості потрібно розвивати для підвищення працездатності й оздоровчого ефекту?

