Підсумкова тека до заліку з ТМФВ для студентів ІІІ курсу

1. Загальна характеристика фізичних якостей людини та методика їх удосконалення.
2. Загальна характеристика сили як фізичної якості людини.
3. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини.
4. Основні засоби вдосконалення сили.
5. Методика розвитку силових можливостей людини:
   - методика розвитку максимальної сили;
   - методика розвитку швидкісної сили;
   - методика розвитку вибухової сили;
   - методика розвитку відносної сили;
6. Вікова динаміка природного розвитку сили.
7. Загальна характеристика прудкості як фізичної якості людини.
8. Фактори, що зумовлюють прояв прудкості
9. Засоби вдосконалення прудкості.
10. Методика вдосконалення прудкості.
11. Вікова динаміка природного розвитку прудкості.
12. Загальна характеристика витривалості.
13. Фактори, що зумовлюють витривалість людини.
14. Засоби вдосконалення витривалості.
15. Методика розвитку витривалості:
    - методика удосконалення загальної витривалості;
    - методика розвитку швидкісної витривалості;
    - методика розвитку силової витривалості;
16. Вікова динаміка природнього розвитку витривалості.
17. Загальна характеристика гнучкості.
18. Фактори від яких залежить прояв гнучкості.
19. Засоби удосконалення гнучкості людини.
20. Методика розвитку гнучкості.
21. Вікова динаміка природнього розвитку гнучкості.
22. Загальна характеристика спритності.
23. Фактори, що визначають спритність людини.
24. Координаційні здібності людини.
25. Загальні основи методики удосконалення спритності.
26. Вікова динаміка розвитку та контроль спритності.
27. Загальні основи навчання рухових дій у фізичному вихованні.
28. Рухові уміння і навички.
29. Механізм формування та структура процесу навчання рухових дій.
30. Етап розучування рухових дій.
31. Етап засвоєння рухових дій.
32. Етап закріплення рухових дій.