

### **ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ:**

1. науково-педагогічне дослідження у вигляді реферативної роботи з дисципліни «Фізичне виховання»;
2. складання комплексів фізичних вправ для розвитку фізичних якостей, профілактики хвороб і відновлення після перенесених захворювань і травм;
3. участь у змаганнях з різних видів спорту.

### **Тематика реферативних робіт та доповідей для ІР: за переліком:**

1. Визначення фізичної працездатності різних верств населення.
2. Зміни в організмі під час фізичного навантаження.
3. Вплив регулярних занять фізичними вправами на організм людини.
4. Соціальне значення фізичної культури і спорту. Міжнародний спортивний рух.
5. Первинна та вторинна профілактика захворювань й травм засобами фізичної культури і спорту.
6. Дозування фізичних навантажень під час оздоровчих і тренувальних занять.
7. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я та фахової дієздатності.
8. Фізична культура і основи здорового способу життя студента.
9. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.
10. Основи методики загартовування.
11. Оздоровче та прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.
12. Спорт у системі формування особистості.
13. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.
14. Методика корекції окремих відхилень у стані здоров'я в процесі фізичного виховання.
15. Роль та місце спорту в житті людини і суспільстві.
16. Олімпійський рух в Україні