

КОНТРОЛЬНІ РОБОТИ

Тема №1 Здоровий спосіб життя

1. Поняття здоров'я і його визначення.
2. Вплив рухової активності на організм людини.
3. Основи раціонального харчування.
4. Особиста гігієна та гігієнічні вимоги до місць проведення занять фізичною культурою.

Тема №2 Легка атлетика у системі фізичного виховання

1. Основні види легкоатлетичних вправ.
2. Виникнення та розвиток легкої атлетики.
3. Розвиток легкої атлетики в незалежній Україні.
4. Оздоровчо-лікувальний вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.

Тема №3 Плавання у системі фізичного виховання

1. Розвиток плавання у XX сторіччі.
2. Олімпійські чемпіони України з плавання та їх досягнення.
3. Основні техніки класичних видів плавання (кріль на грудях, кріль на спині, брас і батерфляй (дельфін)).

Тема №4 Волейбол як засіб фізичного виховання

1. Історія виникнення та розвитку гри волейбол у світі та в Україні.
2. Сучасні уявлення про гру.
3. Загальні правила гри.

Тема №5 Спортивний туризм.

1. Поняття.
2. Історія.
3. Види.
4. Розвиток спортивного туризму в Україні.

Тема № 6 Режим дня та відновлення після фізичних навантажень.

1. Поняття режиму дня. Основні складові раціонального режиму дня.
2. Фізичні навантаження та їх вплив на організм. Ознаки перенавантаження організму.
3. Основні способи відновлення.
4. Вплив фізичної активності на психічне здоров'я.
5. Соціальний аспект фізичної активності.

Тема № 7 Користь масажу в комплексі з тренуванням.

1. Коротка історія та види масажу.
2. Тренування та їх вплив на організм.
3. Користь масажу для організму спортсмена.
4. Види масажу в комплексі з тренуванням.

5. Практичні рекомендації. Протипоказання. Висновки.

Тема № 8 Фізичні навантаження в умовах самостійного тренування.

1. Поняття самостійного тренування. Планування самостійного тренування.
2. Контроль та самоконтроль під час тренувань. Безпека та профілактика травм.
3. Відновлення після фізичних навантажень.
4. Переваги та недоліки самостійного тренування.
5. Соціальний аспект фізичної активності.

Тема № 9 Загартовування, як форма зміцнення здоров'я.

1. Поняття загартовування. Мета та значення для здоров'я.
2. Фізіологічні основи загартовування.
3. Основні види загартовування. Принципи загартовування.
4. Користь загартовування для здоров'я.
5. Протипоказання та правила безпеки. Висновки.