**ТЕМИ**

для написання рефератів на заняттях фізичного виховання

за модульно-рейтинговою системою

***ІІ КУРС.***

1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров’я і фахової дієздатності.
2. Фізична культура і система фізичного виховання у ВНЗ І-ІІ р.а. Завдання предмету, його зміст, організація, форми роботи, анкетування, тестування.
3. Вплив фізичних вправ на здоров’я і фізичний розвиток людини. Гігієнічні основи фізичних вправ. особиста і громадська гігієна.
4. Профілактика травматизму і захворювань засобами фізичної культури. Фізична культура і основи здорового способу життя.
5. Загартування організму. Масаж і самомасаж.
6. Спортивне тренування. Навантаження і його регулювання. Лікарський контроль. Методика використання засобів самоконтролю. Самостійні заняття фізкультурою і спортом.
7. Анатомічна будова та основи фізіології людини.
8. Спорт у системі формування особистості. Основи атлетизму. Фізичні властивості людини та методика їх виховання.

 ***ІІІ КУРС.***

1. Основи оздоровчої фізичної культури (ЛФК). Відхилення у стані здоров’я та методи усунення засобами фізичної культури.
2. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом. Основи професійно-прикладної підготовки.
3. Оздоровче-прикладне значення туризму. Види туризму. Самодіяльний туризм.
4. Фізична культура, фізичне удосконалення. Здоровий спосіб життя і довголіття. Шкідливі звички, їх негативний вплив на здоров’я. Метод їх лікування.
5. Активний відпочинок. Онови фізичного виховання в сім”ї.
6. Організація проведення спортивно-масових заходів. Обладнання місць змагань.
7. Світовий, національний фізкультурно-спортивний та Олімпійський рухи.