

## Реферати для студентів 1 курсу - легка атлетика.

1. Історичні аспекти розвитку легкої атлетики в НТУ «ХП», в Україні.
2. Значення вправ легкої атлетики в методиках оздоровлення.
3. Класифікація легкоатлетичних вправ та їх диференційний вплив на розвиток здібностей.
4. Фізичні здібності людини та їх значення в людському існуванні.
5. Основи розвитку фізичної якості «витривалість».
6. Основи розвитку фізичної якості «швидкість».
7. Основи розвитку фізичної якості «гнучкість».
8. Основи розвитку фізичної якості «стрибучість».
9. Основи розвитку фізичної якості «сила».
10. Значення в водно-підготовчій частини для ефективного застосування фізичних навантажень різної спрямованості.
11. Методика застосування фізичних вправ на розвиток силових якостей.
12. Види прояву силових якостей та їх значення в спортивних вправах.
13. Методика застосування фізичних вправ на розвиток швидкісних якостей.
14. Види швидкісних проявів та їх значення в спортивних вправах.
15. Методика застосування фізичних вправ на розвиток гнучкості.
16. Види прояву гнучкості та їх значення в спортивних вправах.
17. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.
18. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема
19. Медико – гігієнічні аспекти здорового способу життя.
20. Режим праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я.
21. Труд як невід'ємна складова існування, його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
22. Гігієнічна культура і здоров'я.
23. Загартовування і здоров'я людини.
24. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування
25. Принципи правильного харчування.
26. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.
27. Харчування під час фізичних навантажень.
28. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
29. Здоровий спосіб життя і його складові.
30. Профілактика шкідливих звичок.
31. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
32. Організм людини як єдина саморегулююча система.
33. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
34. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
35. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.

36. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
37. Фізіологія загартування, форми і методи загартування.
38. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини. Профілактика професійних захворювань.
39. Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
40. Труд як невід'ємна складова існування його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
41. Аналіз поширених систем харчування.
42. Діагностика здоров'я. огляд і аналіз поширених методик.
43. Організм людини як біологічна система.
44. Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах.
45. Фітнес і здоров'я.
46. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
47. Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.

### **Теми рефератів для студентів 1 курсу – теніс.**

1. Правила гри у теніс. Характеристика та обладнання тенісного корту.
2. Зірки українського тенісу.
3. Тактика гри у теніс. Особливості одиночної гри.
4. Тактика гри у теніс. Особливості парної гри.
5. Техніка ударів з відскоку у тенісі.
6. Зірки сучасного чоловічого тенісу.
7. Зірки сучасного жіночого тенісу.
8. Удари з льоту в тенісі. Особливості техніки виконання.
9. Удари з льоту в тенісі. Особливості техніки виконання.
10. Історія виникнення та розвитку тенісу.
11. Подача в тенісі. Особливості техніки виконання крученої та різаної подачі.
12. Найпрестижніші турніри світового тенісу.
13. Матеріали покриття тенісного корту. Особливості техніки та тактики гри в залежності від покриття корту.
14. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
15. Здоровий спосіб життя і його складові.
16. Профілактика шкідливих звичок.
17. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
18. Організм людини як єдина саморегулююча система.
19. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.

20. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
21. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.
22. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
23. Фізіологія загартування, форми і методи загартування.
24. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини. Профілактика професійних захворювань.
25. Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
26. Труд як невід'ємна складова існування його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
27. Аналіз поширених систем харчування.
28. Діагностика здоров'я. огляд і аналіз поширених методик.
29. Організм людини як біологічна система.
30. Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах.
31. Фітнес і здоров'я.
32. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
33. Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.

### **Теми рефератів для студентів 1 курсу – волейбол.**

1. Історія виникнення та розвитку волейболу.
2. Чемпіони та призери Олімпійських ігор, Чемпіонатів світу та Європи з волейболу.
3. Розвиток волейболу в Україні. Видатні українські волейболісти.
4. Правила проведення змагань з волейболу. Загальні поняття та термінологія в волейболі.
5. Принципи комплектації команд. Ігрові амплуа гравців.
6. Етапи, цілі та задачі фізичної підготовки у волейболі.
7. Етапи, цілі та задачі технічної підготовки у волейболі.
8. Етапи, цілі та задачі тактичної підготовки у волейболі.
9. Технічні прийоми в волейболі: техніка верхньої та нижньої передач. Особливості навчання техніці передач у волейболі.
10. Технічні прийоми в волейболі: техніка подач. Особливості навчання техніці подач у волейболі.
11. Вплив занять волейболом на стан здоров'я студентів.
12. Класифікація травм, характерних для волейболістів. Профілактика травматизму та способи надання першої допомоги при травмах.
13. Контроль та самоконтроль самопочуття студентів на заняттях фізичним вихованням. Вимоги до ведення щоденника самоконтролю студента.
14. Правила техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання. Особиста та загальна гігієна на заняттях з волейболу.

15. Адаптація функціональних систем організму студентів до фізичних навантажень під час занять з волейболу.
16. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.
17. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема
18. Медико – гігієнічні аспекти здорового способу життя.
19. Режими праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я.
20. Труд як невід'ємна складова існування, його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
21. Гігієнічна культура і здоров'я.
22. Загартовування і здоров'я людини.
23. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування
24. Принципи правильного харчування.
25. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.
26. Дієти і здоров'я людини.
27. Харчування під час фізичних навантажень.
28. Здоров'я чоловіка і жінки зрілого віку.
29. Очікування і народження дитини.
30. Здоров'я дитини.
31. Здоров'я осіб похилого і старечого віку.
32. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
33. Здоровий спосіб життя і його складові.
34. Профілактика шкідливих звичок.
35. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
36. Організм людини як єдина саморегулююча система.
37. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
38. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
39. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.
40. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
41. Фізіологія загартування, форми і методи загартування дорослих.
42. Фізіологія загартування, форми і методи загартування дітей.
43. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини.
- Профілактика професійних захворювань.
44. Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
45. Труд як невід'ємна складова існування його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
46. Аналіз поширених систем харчування.
47. Діагностика здоров'я. огляд і аналіз поширених методик.
48. Організм людини як біологічна система.
49. Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах.
50. Фітнес і здоров'я.
51. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.

52. Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.

### **Теми рефератів для студентів 1 курсу – футбол.**

1. Історія розвитку гри у футбол.
2. Розвиток футболу в Україні.
3. Історія олімпійського футболу та чемпіонатів світу.
4. Історія розвитку систем, стилів гри та футбольних шкіл.
5. Тактична підготовка футболістів.
6. Основи спортивної підготовки футболістів.
7. Структура підготовки футболістів.
8. Розвиток рухових якостей футболістів.
9. Розвиток швидкості футболістів.
10. Розвиток стрибучості футболістів.
11. Розвиток витривалості футболістів.
12. Розвиток спритності футболістів.
13. Розвиток гнучкості футболістів.
14. Змагання та змагальна діяльність у футболі.
15. Правила гри у футбол.
16. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.
17. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема
18. Медико – гігієнічні аспекти здорового способу життя.
19. Режими праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я.
20. Труд як невід'ємна складова існування, його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
21. Гігієнічна культура і здоров'я.
22. Загартовування і здоров'я людини.
23. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування
24. Принципи правильного харчування.
25. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.
26. Дієти і здоров'я людини.
27. Харчування під час фізичних навантажень.
28. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
29. Здоровий спосіб життя і його складові.
30. Профілактика шкідливих звичок.
31. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
32. Організм людини як єдина саморегулююча система.
33. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
34. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
35. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.

36. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
37. Фізіологія загартування, форми і методи загартування.
38. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини. Профілактика професійних захворювань.
39. Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
40. Труд як невід'ємна складова існування його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
41. Аналіз поширених систем харчування.
42. Діагностика здоров'я. огляд і аналіз поширених методик.
43. Організм людини як біологічна система.
44. Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах.
45. Фітнес і здоров'я.
46. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
47. Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.

### **Теми рефератів для студентів 1 курсу - настільний теніс.**

1. Історія виникнення та розвитку настільного тенісу.
2. Настільний теніс на Олімпійських іграх.
3. Еволюція і розвиток обладнання для гри в настільний теніс.
4. Еволюція і розробка правил настільного тенісу.
5. Види змагань з настільного тенісу.
6. Техніка для настільного тенісу. Сучасні тенденції розвитку.
7. Настільний теніс як засіб реабілітації фізичної культури.
8. Інвентар для настільного тенісу. Характеристики.
9. Техніка виконання удару поштовх справа та зліва. Методичний аналіз.
10. Техніка виконання подач поштовхом справа та зліва. Методичний аналіз.
11. Техніка виконання ударів накатом справа і зліва. Методичний аналіз.
12. Техніка виконання подач з нижнім обертанням м'яча справа та зліва. Методичний аналіз.
13. Техніка виконання підрізок справа та зліва у комбінаційній грі по «трикутнику». Методичний аналіз.
14. Особливості техніко-тактичної підготовленості до гри настільний теніс.
15. Технічні дії гравців у настільному тенісі.
16. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.
17. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема
18. Медико – гігієнічні аспекти здорового способу життя.

19. Режими праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я.
  20. Труд як невід'ємна складова існування, його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
  21. Гігієнічна культура і здоров'я.
  22. Загартовування і здоров'я людини.
  23. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування
  24. Принципи правильного харчування.
  25. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.
  26. Дієти і здоров'я людини.
  27. Харчування під час фізичних навантажень.
  28. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
  29. Здоровий спосіб життя і його складові.
  30. Профілактика шкідливих звичок.
  31. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
  32. Організм людини як єдина саморегулююча система.
  33. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
  34. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
  35. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.
  36. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
  37. Фізіологія загартування, форми і методи загартування дорослих.
  38. Фізіологія загартування, форми і методи загартування дітей.
  39. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини.
- Профілактика професійних захворювань.
40. Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
  41. Труд як невід'ємна складова існування його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
  42. Аналіз поширених систем харчування.
  43. Діагностика здоров'я. огляд і аналіз поширених методик.
  44. Організм людини як біологічна система.
  45. Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах.
  46. Фітнес і здоров'я.
  47. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
  48. Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.

### **Тематика рефератів для студентів 1 курсу – бадмінтон.**

1. Історія розвитку бадмінтону у світі, в Україні, в НТУ «ХП».
2. Техніка бадмінтону.
3. Методика навчання та вдосконалення технічних прийомів.

4. Тактика бадмінтону.
5. Методика навчання та вдосконалення тактичних дій у бадмінтоні.
6. Характеристика бадмінтону як ефективного засобу фізичного виховання.
7. Загальна характеристика методики навчання бадмінтону.
8. Елементи техніки гри у бадмінтоні.
9. Оволодіння навичками техніки бадмінтону.
10. Студентський бадмінтон у світі, в Україні та в НТУ «ХП».
- 11.
12. Вікова динаміка природного розвитку пружкості. Витривалість.
13. Вікова динаміка природного розвитку сили.
14. Вплив фізичного виховання та навантажень на м'язову систему.
15. Вправи для розвитку гнучкості, швидкості, витривалості, виправлення постави.
16. Емоції і здоров'я під час фізичних навантажень.
17. Засоби і методи фізичного виховання у ЗВО.
18. Засоби фізичного виховання. Часові характеристики рухів.
19. Контроль та самоконтроль психофізичного стану та фізичної підготовленості.
20. Методи фізичного виховання.
21. Методика виконання силових вправ, тренування гнучкості.
22. Методика застосування засобів фізичної культури для цілеспрямованого розвитку окремих фізичних якостей.
23. Методика розвитку витривалості.
24. Методика розвитку гнучкості.
25. Методика розвитку координаційних здібностей (спритності).
26. Методика розвитку силових якостей.
27. Методика розвитку швидкості.
28. Методика розвитку швидкісно-силових якостей.
29. Методика фізичного удосконалення засобами атлетичної гімнастики.
30. Обґрунтування педагогічних умов і методики формування мотивації студентів до фізичного виховання.
31. Основи організації студентського спорту у ЗВО.
32. Основи фізичного виховання.
33. Особливості формування мотивації до фізичного виховання у студентів.
34. Параметри фізичного розвитку та їх оцінка.
35. Поняття та характеристика засобів фізичного виховання.
36. Програмно-нормативні основи фізичного виховання у ЗВО.
37. Регулювання фізичного навантаження в процесі занять фізичними вправами.
38. Розвиток сили та гнучкості з методичним обґрунтуванням.
39. Рухова активність та її особливості на різних етапах онтогенезу.
40. Самоконтроль функціонального стану організму.



41. Структурно-функціональна модель процесу формування мотивації студентів до фізичного виховання.
42. Фізична культура в режимі праці та відпочинку студентів.
43. Фізична культура і спорт в ЗВО України.
44. Фізична культура і спорт в Україні.
45. Фізична культура і спорт в умовах науково-технічного прогресу.
46. Фізична культура і спорт у структурі вільного часу студента.
47. Фізична культура і спорт як важливий фактор зміцнення здоров'я молоді.
48. Фізична культура і спорт як засіб спрямованого впливу на психофізичний стан людини.
49. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості.
50. Фізичне виховання студентів ЗВО та методи самоконтролю.
51. Фізичне виховання та спорт в житті студентів.
52. Фізичні навантаження та відпочинок.
53. Форми та методи фізичного виховання студентів.
54. Характеристика та методи оцінки рухових якостей людини.

#### **Теми рефератів для студентів 1 курс – баскетбол.**

1. Розвиток баскетболу в Україні. Видатні українські баскетболісти.
2. Чемпіони та призери Олімпійських ігор, Чемпіонатів світу та Європи з баскетболу.
3. Українські баскетболісти в NBA та Європі. Сучасні правила гри в NBA.
4. Студентський баскетбол у світі, в Україні та в НТУ «ХП».
5. Суддівська колегія та їх обов'язки. Методика організації та проведення змагань.
6. Класифікація, характеристика та значення кидків у баскетболі. Особливості техніки виконання.
7. Класифікація, характеристика та техніка виконання ведення у баскетболі. Особливості техніки виконання.
8. Класифікація, характеристика та техніка виконання передач у баскетболі.
9. Принципи комплектації команд. Амплуа гравців. Функції гравців.
10. Сучасні правила баскетболу. Судді та їх обов'язки.
11. Особливості загальної та спеціальної фізичної підготовки баскетболістів.
12. Особливості технічної підготовки баскетболістів.
13. Ретроспективний аналіз правил змагань з баскетболу.
14. Особиста гігієна та гігієнічні вимоги до місць проведення занять з баскетболу. Вимоги до розмірів баскетбольних майданчиків, конструкцій та інвентарю.

15. Технічні прийоми в баскетболі: основна стійка баскетболіста та переміщення, стійка баскетболіста та переміщення гравців у захисті, техніка виконання кидка м'яча у кошик після подвійного кроку.
16. Принципи та значення застосування підготовчих фізичних вправ у баскетболі.
17. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.
18. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема
19. Медико – гігієнічні аспекти здорового способу життя.
20. Режими праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я.
21. Труд як невід'ємна складова існування, його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
22. Гігієнічна культура і здоров'я.
23. Загартовування і здоров'я людини.
24. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування.
25. Принципи правильного харчування.
26. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.
27. Харчування під час фізичних навантажень.
28. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
29. Здоровий спосіб життя і його складові.
30. Профілактика шкідливих звичок.
31. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
32. Організм людини як єдина саморегулююча система.
33. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
34. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
35. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.
36. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
37. Фізіологія загартування, форми і методи загартування.
38. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини. Профілактика професійних захворювань.
39. Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
40. Труд як невід'ємна складова існування його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
41. Аналіз поширених систем харчування.
42. Діагностика здоров'я. огляд і аналіз поширених методик.
43. Організм людини як біологічна система.
44. Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах.
45. Фітнес і здоров'я.
46. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
47. Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.

## Теми рефератів для студентів 1 курсу – аеробіка.

1. Теоретичні знання з історії виникнення та розвитку спортивної аеробіки в Україні.
2. Спортивна аеробіка, як вид спорту для підтримки високого рівня фізичної й розумової працездатності.
3. Оздоровча аеробіка та види гімнастики, які входять до її складу.
4. Формування мотивації до занять аеробікою, як складової здорового способу життя.
5. Види програм спортивної аеробіки.
6. Командна аеробіка, як складова виду спорту для підтримки мотивації до здорового способу життя.
7. Вплив спортивної аеробіки на стан опорно-рухового апарату.
8. Фанк аеробіка, як засіб емоційної розрядки, розвитку координації на практичних заняттях.
9. Види рухової активності силової спрямованості – складова частина фітнес програм в аеробіці.
10. Контроль і самоконтроль стану організму при заняттях аеробікою.
11. Оздоровчий вплив вправ за системою Пілатес на функціональний стан студентів.
12. Степ аеробіка, як засіб технічної підготовки, її застосування на практичних заняттях.
13. Самостійна робота студентів зі спортивної аеробіки.
14. Планування, форми та організація самостійних занять.
15. Стренфлекс – система всебічного гармонійного розвитку людини.
16. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
17. Здоровий спосіб життя і його складові.
18. Профілактика шкідливих звичок.
19. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
20. Організм людини як єдина саморегулююча система.
21. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
22. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
23. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.
24. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
25. Фізіологія загартування, форми і методи загартування.
26. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини.  
Профілактика професійних захворювань.
27. Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
28. Труд як невід'ємна складова існування його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
29. Аналіз поширених систем харчування.
30. Діагностика здоров'я. огляд і аналіз поширених методик.
31. Організм людини як біологічна система.
32. Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах.

33.Фітнес і здоров'я.

34.Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.

35.Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.

### **Теми рефератів для студентів 1 курсу – плавання.**

1. Історія розвитку водних видів спорту.
2. Плавання та його значення: спортивне, оздоровче, прикладне, лікувальне.
3. Плавання: історія виникнення, розвиток, сучасний стан.
4. Зародження та розвиток плавання в Україні.
5. Плавання як життєва необхідна навичка. Оздоровче плавання як засіб профілактики та лікування різних захворювань, як засіб корекції порушень постави.
6. Спортивне плавання та водні види спорту; характеристика, засоби, особливості
7. Фізичні властивості води та їх вплив на техніку плавання.
8. Фізіологія плавання. Вплив фізіологічних функцій організму на техніку плавання.
9. Основи техніки плавання – загальна характеристика рухів по стилям плавання.
10. Рухові якості і їх значення для вивчення і засвоєння техніки плавання: гнучкість, сила, координація рухів, витривалість.
11. Плавання і опорно-руховий апарат. Особливості та значення гнучкості в плаванні: види; методи та засоби її розвитку.
12. Аквафобія. Вплив плавання на психіку людини. Психологічна підготовка до занять на воді та засоби подолання водобоязні.
13. Плавання та водні процедури в системі загартування.
14. Методика початкового навчання плаванню. Ознайомлення з водним середовищем. Використання підготовчих вправ для ознайомлення з водним середовищем. Використання рухових ігор на воді при навчанні плаванню.
15. Методика початкового навчання плаванню. Вправи, що використовуються при навчанні плаванню способами кроль на грудях та на спині.
16. Методика початкового навчання плаванню. Вправи, що використовуються при навчанні плаванню способом брас.
17. Організація та засоби безпеки при проведенні занять в басейні, на відкритих водоймах. Перша допомога при нещасних випадках на воді
18. Прикладне плавання. Рятування потопуючих. Надання першої долікарської допомоги при нещасному випадку на воді.
19. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.

20. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема
  21. Медико – гігієнічні аспекти здорового способу життя.
  22. Режими праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я.
  23. Труд як невід'ємна складова існування, його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
  24. Гігієнічна культура і здоров'я.
  25. Загартовування і здоров'я людини.
  26. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування
  27. Принципи правильного харчування.
  28. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.
  29. Дієти і здоров'я людини.
  30. Харчування під час фізичних навантажень.
  31. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
  32. Здоровий спосіб життя і його складові.
  33. Профілактика шкідливих звичок.
  34. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
  35. Організм людини як єдина саморегулююча система.
  36. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
  37. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
  38. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.
  39. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
  40. Фізіологія загартування, форми і методи загартування.
  41. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини.
- Профілактика професійних захворювань.
42. Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
  43. Труд як невід'ємна складова існування його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
  44. Аналіз поширених систем харчування.
  45. Діагностика здоров'я. огляд і аналіз поширених методик.
  46. Організм людини як біологічна система.
  47. Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах.
  48. Фітнес і здоров'я.
  49. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
  50. Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.

### **Теми рефератів для студентів 1 курсу – спортивна гімнастика.**

1. Історія виникнення та розвитку спортивної гімнастики.
2. Правила зі спортивної гімнастики.

3. Характеристика спортивних видів гімнастики.
4. Характеристика травм на заняттях з гімнастики і надання першої допомоги.
5. Причини травматизму на заняттях з гімнастики.
6. Запобіжні заходи проти травматизму на заняттях з гімнастики.
7. Рівень розвитку спортивної гімнастики в Україні.
8. Техніка безпеки на заняттях зі спортивної гімнастики.
9. Застосування тренажерів, допоміжних приладів при навчанні гімнастичним вправам.
10. Характеристика видів багатоборства і тенденція їх розвитку.
11. Екіпірування гімнаста.
12. Значення гімнастичних вправ для розвитку гнучкості.
13. Принципи і структура тренування в спортивній гімнастиці.
14. Характеристика і класифікація акробатичних вправ.
15. Загальнорозвиваючі вправи як засіб формування правильної постави.
16. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.
17. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема
18. Медико – гігієнічні аспекти здорового способу життя.
19. Режими праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я.
20. Труд як невід'ємна складова існування, його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
21. Гігієнічна культура і здоров'я.
22. Загартовування і здоров'я людини.
23. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування
24. Принципи правильного харчування.
25. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.
26. Дієти і здоров'я людини.
27. Харчування під час фізичних навантажень.
28. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
29. Здоровий спосіб життя і його складові.
30. Профілактика шкідливих звичок.
31. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
32. Організм людини як єдина саморегулююча система.
33. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
34. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
35. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.
36. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
37. Фізіологія загартування, форми і методи загартування.
38. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини. Профілактика професійних захворювань.

39. Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
40. Труд як невід'ємна складова існування його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
41. Аналіз поширених систем харчування.
42. Діагностика здоров'я. Огляд і аналіз поширених методик.
43. Організм людини як біологічна система.
44. Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах.
45. Фітнес і здоров'я.
46. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
47. Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.

### **Теми рефератів для студентів 1 курсу – важка атлетика, армспорт.**

1. Історія розвитку атлетичних видів спорту: важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу, армспорту.
2. Загальні основи теорії та методики атлетичних видів спорту: важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу, армспорту.
3. Основні поняття й терміни, що застосовуються в важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу, армспорту.
4. Правила змагань з гирьового спорту. Техніка виконання змагальних вправ (ривок і поштовх).
5. Правила змагань з пауерліфтингу. Техніка виконання змагальних вправ.
6. Правила змагань з бодібілдингу. Техніка виконання змагальних вправ. Техніка виконання позування у бодібілдингу. Техніка виконання довільної композиції у бодібілдингу.
7. Правила змагань з армспорту. Техніка виконання змагальних вправ.
8. Застосування загально- і спеціально-підготовчих вправ у бодібілдингу.
9. Контроль і самоконтроль за станом здоров'я та рівнем розвитку основних фізичних якостей в важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу, армспорту. Самоконтроль під час самостійних заняттях.
10. Протипоказання до занять фізичними вправами. Профілактика травматизму на заняттях.
11. Опорно-рухова система людини: загальна характеристика.
12. М'язова система людини: типи м'язових скорочень, режими роботи м'язів.
13. Основи тренування окремих груп м'язів людини.
14. Фізичні якості людини. Засоби й методи їх розвитку в атлетичній гімнастиці.
15. Основи силового тренування (засоби, методи, планування навантажень та ін.).
16. Силова витривалість: методи та засоби її розвитку.
17. Особиста гігієна та гігієнічні вимоги до місць проведення заняттях з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу, армспорту.

18. Особливості тренування початківців в важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту, бодібілдингу, армспорту.
19. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.
20. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема
21. Медико – гігієнічні аспекти здорового способу життя.
22. Режимми праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я.
23. Труд як невід'ємна складова існування, його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
24. Гігієнічна культура і здоров'я.
25. Загартовування і здоров'я людини.
26. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування
27. Принципи правильного харчування.
28. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.
29. Дієти і здоров'я людини.
30. Харчування під час фізичних навантажень.
31. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
32. Здоровий спосіб життя і його складові.
33. Профілактика шкідливих звичок.
34. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
35. Організм людини як єдина саморегулююча система.
36. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
37. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
38. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.
39. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
40. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини.  
Профілактика професійних захворювань.
41. Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
42. Труд як невід'ємна складова існування його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
43. Аналіз поширених систем харчування.
44. Діагностика здоров'я. Огляд і аналіз поширених методик.
45. Організм людини як біологічна система.
46. Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах.
47. Фітнес і здоров'я.
48. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
49. Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.

### **Теми рефератів для студентів 1-го курсу - спортивна боротьба.**

1. Історія виникнення та розвитку видів боротьби (вільна, греко-римська).
2. Історія виникнення та розвитку дзюдо.
3. Історія виникнення та розвитку самбо.



4. Розвиток бойових мистецтв в Україні.
5. Класифікація бойових мистецтв у східних та західних культурах.
6. Порівняльна характеристика та особливості дзюдо та спортивного дзюдо.
7. Дихальні методики для зміцнення імунітету та здоров'я: дозування, методичні рекомендації.
8. Вплив складно-координаційних вправ на здоров'я людей різних вікових груп.
9. Гнучкість: види, методика розвитку. Особливості розвитку гнучкості в спортивній боротьбі.
10. Особливості розвитку витривалості у боротьбі та її значення для здоров'я студентів.
11. Важливість фізичної активності у студентів технічних вузів.
12. Розвиток координаційних здатностей засобами боротьби. Вправи на розвиток рівноваги та їх вплив на здоров'я.
13. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.
14. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема
15. Медико – гігієнічні аспекти здорового способу життя.
16. Режими праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я.
17. Труд як невід'ємна складова існування, його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
18. Гігієнічна культура і здоров'я.
19. Загартовування і здоров'я людини.
20. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування
21. Принципи правильного харчування.
22. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.
23. Дієти і здоров'я людини.
24. Харчування під час фізичних навантажень.
25. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
26. Здоровий спосіб життя і його складові.
27. Профілактика шкідливих звичок.
28. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
29. Організм людини як єдина саморегулююча система.
30. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
31. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
32. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.
33. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
34. Фізіологія загартування, форми і методи загартування.
35. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини. Профілактика професійних захворювань.
36. Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.

37. Труд як невід'ємна складова існування його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
38. Аналіз поширених систем харчування.
39. Діагностика здоров'я. Огляд і аналіз поширених методик.
40. Організм людини як біологічна система.
41. Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах.
42. Фітнес і здоров'я.
43. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
44. Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.

### **Реферати для студентів 1 курсу – туризм, скелелазіння.**

1. Історія розвитку спортивного туризму в Україні.
2. Керівні та нормативні документи зі спортивного туризму.
3. Види туризму, їх особливості.
4. Пішохідний туризм.
5. Гірський туризм.
6. Спелеотуризм.
7. Спеціальне спорядження в спортивному туризмі.
8. Змагання зі спортивного туризму.
9. Суддівство змагань та визначення результатів в спортивному туризмі.
10. Тактика подолання дистанції з техніки пішохідного туризму.
11. Історія виникнення скелелазіння в світі.
12. Види спортивного скелелазіння.
13. Боулдеринг.
14. Вузли, використовувані в скелелазінні.
15. Лазіння з нижньою страховкою.
16. Здоров'я – як державне завдання і особиста потреба людини.
17. Профілактика захворювань як біологічна і соціальна проблема
18. Медико – гігієнічні аспекти здорового способу життя.
19. Режими праці і відпочинку, їх вплив на здоров'я.
20. Труд як невід'ємна складова існування, його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
21. Гігієнічна культура і здоров'я.
22. Загартовування і здоров'я людини.
23. Сучасні проблеми харчування. Екологія харчування
24. Принципи правильного харчування.
25. Складові харчових продуктів і їх значення для організму.
26. Дієти і здоров'я людини.
27. Харчування під час фізичних навантажень.
28. Огляд і аналіз поширених систем оздоровлення.
29. Здоровий спосіб життя і його складові.

30. Профілактика шкідливих звичок.
31. Поняття про соціально-біологічні основи фізичної культури.
32. Організм людини як єдина саморегулююча система.
33. Адаптація та стійкість організму людини до різних умов зовнішнього середовища.
34. Вплив спадковості на фізичний розвиток і життєдіяльність людини.
35. Культура здоров'я і боротьба зі шкідливими звичками.
36. Відновлення розумової працездатності засобами фізичної рекреації.
37. Фізіологія загартування, форми і методи загартування.
38. Вплив виробничих факторів на здоров'я і життєдіяльність людини. Профілактика професійних захворювань.
39. Біологічні ритими і здоров'я людини, сон і здоров'я, запобігання стресам.
40. Труд як невід'ємна складова існування його позитивний і негативний вплив на здоров'я.
41. Аналіз поширених систем харчування.
42. Діагностика здоров'я. Огляд і аналіз поширених методик.
43. Організм людини як біологічна система.
44. Еталони здоров'я в історичному і сучасному вимірах.
45. Фітнес і здоров'я.
46. Сучасна концепція здоров'я і здорового способу життя.
47. Вплив здорового способу життя на складові здоров'я.

### **Теми рефератів для студентів спеціальної медичної групи.**

#### **1 курс**

1. Роль фізичної культури в зміцненні і збереженні здоров'я.
2. Основи методики регуляції емоційних станів людини(аутогенне тренування, психофізичне тренування, медитація).
3. Основи методики самомасажу.
4. Збалансоване харчування - запорука здоров'я. Обмін вуглеводів і мінеральних речовин при фізичному навантаженні.
5. Характеристика, зміст і спрямованість популярних методик оздоровчих видів гімнастики.
6. Фізична культура і спорт як засоби збереження і зміцнення здоров'я студентів, їх фізичного і спортивного вдосконалення.