

Тематика індивідуальних завдань з навчальної дисципліни «Загальнофункціональна фізична підготовка»

1. **Аналіз загальнофункціональної фізичної підготовки у правоохоронних органах:** оцінка основних аспектів та методів тренування.
2. **Розробка індивідуального плану тренувань:** скласти план фізичної підготовки для конкретної ситуації (наприклад, підготовка до служби в екстремальних умовах).
3. **Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан:** дослідження зв'язку між фізичною активністю та стресостійкістю у правоохоронців.
4. **Оцінка фізичної підготовленості:** методи та інструменти для оцінки рівня фізичної підготовленості співробітників.
5. **Відновлення після фізичних навантажень:** розробка програми відновлення для правоохоронців, що включає дієту, режим сну та відновлювальні процедури.
6. **Фізична активність та здоров'я правоохоронців:** аналіз впливу фізичної підготовки на загальний стан здоров'я співробітників.
7. **Роль командних тренувань у підготовці правоохоронців:** дослідження переваг групових тренувань для розвитку командної взаємодії.
8. **Профілактика травм у фізичній підготовці:** розробка рекомендацій щодо безпеки під час тренувань.
9. **Фізичні вправи для зміцнення специфічних груп м'язів:** опис і аналіз вправ, що сприяють розвитку сили та витривалості.
10. **Вплив вік на фізичну підготовленість правоохоронців:** аналіз змін у фізичних можливостях з віком та рекомендації для тренувань.
11. **Функціональна фізична підготовка у кризових ситуаціях:** розробка вправ і тренувань для підвищення стійкості до екстремальних умов.
12. **Соціальні та психологічні аспекти фізичної підготовки:** дослідження ролі психологічного налаштування у фізичній підготовці співробітників.
13. **Використання технологій у тренуваннях:** аналіз сучасних технологій, що допомагають в оцінці та покращенні фізичної підготовки.
14. **Адаптація тренувань для різних рівнів підготовленості:** розробка програм для новачків та досвідчених правоохоронців.
15. **Фізичні вправи для підтримки гнучкості та координації:** опис вправ, які сприяють покращенню гнучкості та координації рухів.

Керівник дисципліни:

**Асистент кафедри спеціально-педагогічних
дисциплін**

Владислав РИМИК