**Практичне заняття**

**Тема: Теорія мотивації до занять фізичними вправами. Теорія функціональних резервів та адаптації до фізичних навантажень.**

*План заняття*

1. Теорія мотивації. Види мотивів.
2. Теорія адаптації до фізичних навантажень. Види адаптації.
3. Теорія функціональних резервів. Енергетичне правило І.Аршавського.
4. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. / Г.Л.Апанасенко, Л.А.Попова. – К.: Здоровье, 1998. – 248 с.
5. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоенергетики и здоровье человека. – СПб.: Петрополис, 1992. – 124 с.
6. Круцевич Т.Ю Рекреація у фізичному вихованні різних верств населення / Т.Ю.Круцевич, В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. - 234с.

 Круцевич Т.Ю. Наукові основи фізичного виховання: лекція для студентів і аспірантів. – К.: Знання України, 2001. – 23 с.

**Форма контролю** – підготувати тези з вказаних питань заняття.