**Мета самостійних занять** - повністю виконати практичний обсяг дисципліни згідно навчального плану та робочої програми.

Завдання: підвищити/утримати/здобути рівень фізичної підготовленості за допомогою засобів фізичного виховання; розвинути фізичні якості (сила, силова витривалість, гнучкість, координація); сприяти стійкості навичок правильної постави; підготуватися до контрольних нормативів; здобути навички до самостійної роботи.

**Практичні рекомендації:**

1. Виконувати комплекси фізичних вправ кожного дня.

2. Заняття повинно тривати не менше 30 хвилин у добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі.

3. Дотримуватися принципів послідовності та поступового підвищення навантаження під час заняття фізичними вправами.

4. Слідкувати за частотою серцевих скорочень під час виконання вправ різної інтенсивності.

5. Чергувати періоди роботи та паузи відпочинку відповідно до свого фізичного стану та рівня фізичної підготовленості.

6. Додавати у рекомендований комплекс(и) фізичних вправ, індивідуальні вправи.

7. Закінчувати заняття обов'язковими вправами на відновлення та розслаблення, а також дихальними вправами.

8. Орієнтовні комплекси фізичних вправ для виконання в домашніх умовах можна знайти у файлі "Комплекси вправ".