

Выполнить проекты по трем темам, можно в электронном виде, можно в письменном (20.04-2.05). Присылайте выполненные работы на мою почту  
roman.kolencov@yandex.ru

### **Примерные темы проектов по физической культуре для учащихся 10 класса**

Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.  
Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.  
Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.  
Бег, как средство укрепления здоровья.  
В плену больших мышц.  
Виды массажа  
Виды физических нагрузок, их интенсивность.  
Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.  
Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.  
Возникновение парусного спорта в России.  
Возраст, роста-весовые показатели и мастерство гимнастов-юниоров.  
Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).  
Всемирные юношеские игры 1998 года и участие в них уральских спортсменов.  
Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.  
Гиподинамия – что это такое?  
Двигательный режим и его значение.  
Движение в пространстве, пространство движения и геометрический образ движения: опыт топологического подхода.  
Женщина в современном спорте высших достижений.  
Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.  
Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.  
История возникновения и развития Олимпийских игр.  
Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом. Профилактика травматизма.  
Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.  
Мировой кёрлинг в новом олимпийском цикле.  
Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.  
Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия, работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.  
Обзор методов оздоровления.  
Объективные и субъективные приемы самоконтроля при выполнении физических упражнений.  
Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической

культуры на организм.

Оздоровительная физическая культура.

Оптимизация технического оснащения спортивного сооружения.

Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

Основы здорового образа жизни.

Основы спортивной тренировки.

Особенности баскетбольной тренировки.