

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 11 класса

Адаптация к физическим нагрузкам и ее медико-биологические характеристики у спортсменов циклических видов спорта.

В хоккей играют настоящие мужчины.

Влияние занятий физическими упражнениями из традиционных и нетрадиционных систем физического воспитания в профилактике и борьбе с вредными привычками.

Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.

Влияние современного олимпийского и физкультурно-массового движения на развитие культуры общества и человека.

Влияние физических упражнений на мышцы

Влияние физических упражнений на основные системы организма.

Гиподинамия – болезнь конца 20 – начала 21 века.

Двигательная активность и здоровье человека.

Здоровый образ жизни

Здоровье, здоровый образ жизни и профилактика избыточной массы тела, избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.

История Олимпийских игр как международного спортивного движения

Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Личности в современном олимпийском движении.

Место и роль физической культуры и спорта в реабилитации инвалидов.

Общая физическая подготовка: цели и задачи.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Организация и проведение туристических походов.

Организация физического воспитания.

Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.

Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Перестройка мышц под влиянием физических нагрузок.

Питание спортсменов.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа.

Приемы самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
Проблемы здоровья человека, средства его укрепления и сохранения.