ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2670E1BC314E9182EB8DF52918106E30
Владелец: Салангина Елена Викторовна
Действителен: с 12.08.2024 до 05.11.2025

Физическая культура

5
История возникновения Олимпийских игр
История возникновения норм ГТО
История возрождения норм ГТО
Значение режима дня для школьника
Личная гигиена спортсмена
Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями
Профилактика плоскостопия и нарушение осанки
Роль физической культуры в жизни человека
Утренняя гимнастика и ее значение
Закаливание «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Физическая культура

1	6
2	Дневник самонаблюдения
3	Индивидуальный план занятий физической подготовкой
4	Выносливость и ее развитие
5	Быстрота и ее развитие
6	Сила и ее развитие
7	Гибкость и ее развитие
8	Нагрузка и ее показатели
9	Значение подвижных игр в режиме дня школьника
10	Роль утренней гигиенической гимнастики

Физическая культура

1	7
2	Символика Олимпийских игр, ее значение
3	Ритуалы олимпийских игр, их значение
4	Выносливость и ее развитие
5	Быстрота и ее развитие
6	Сила и ее развитие
7	Гибкость и ее развитие
8	Нагрузка и ее показатели
9	Координация и ее развитие
10	(Вид спорта), его развитие

Физическая культура

1	8
1	Влияние интенсивных физических нагрузок на развитие аллергических заболеваний.
2	Влияние физических упражнений на организм человека на примере бодибилдинга.
3	История возникновения и последующего развития избранного вида спорта (легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, лыжного спорта, волейбола, футбола) в России.
4	Основные упражнения как средство развития физических качеств волейболисток.
5	Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу и т.д.)
6	Современные и традиционные оздоровительные системы.
7	История спортивной медицины.
8	Комплексный контроль в спортивной тренировке.
9	Современные виды фитнеса. Йога. Влияние занятий йогой на организм человека.
10	Степ-аэробика и ее методики.

10 класс	
1	Функциональные особенности организма подростка в зависимости от пола
2	Пульсометрия, как способ регулирования и дозирования нагрузки
3	Особенности развития мышечной системы, в зависимости от нагрузки
4	Особенности развития организма девочек подростков
5	Особенности развития организма мальчиков подростков
6	Дозирование физической нагрузки в старшем школьном возрасти
7	Особенности урока физической культуры в старшем школьном возрасте