**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ГБПОУ «Крымское среднее профессиональное училище (техникум) олимпийского резерва им.Л.Ф.Ярового»**

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании методического совета

Председатель\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Ю.Деркачёва

Протокол №\_\_\_«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Протокол заседания педсовета

№\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Рассмотрено на заседании

ПЦК ОО и СГ дисциплин

Председатель \_\_\_\_\_\_\_Л.А.Голубина

Протокол №\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ**

**УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОУД. 14 ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ**

**Темы исследовательских работ по физической культуре и спорту для СПО**

Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.  
Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.  
Бег, как средство укрепления здоровья.  
В плену больших мышц.  
Виды массажа.  
Виды физических нагрузок, их интенсивность.  
Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.  
Возникновение парусного спорта в России.  
Возраст, росто-весовые показатели и мастерство фигуристов-юниоров.  
Всемирные юношеские игры \_\_\_\_\_ года и участие в них российских спортсменов (с указанием вида спорта).  
Наука о весе тела и питании человека.  
Гиподинамия – что это такое?  
Двигательный режим и его значение для организма человека.  
Женщина в современном спорте высших достижений (с указанием вида спорта)  
Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.  
Индивидуальный подход к формированию здорового образа жизни.  
История возникновения и развития Олимпийских игр.

Изотоники, как пищевые добавки в спорте.  
Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.

Профилактика травматизма (в определённом виде спорта)  
Культура поведения и взаимодействия во время 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.  
Оптимизация технического оснащения спортивного сооружения.  
Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.  
Основы спортивной тренировки.  
Особенности тренировки (с указанием вида спорта)

Особенности деятельности тренеров.  
Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями оздоровительно-корригирующей направленности.  
Особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль их эффективности.  
Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями.  
Паралимпийский спорт в России.  
Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению.

Профессия тренера и его личные качества.  
Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.  
Символика и атрибутика Олимпийских игр.  
Спорт и нейроэндокринная система.  
Спортивная игра волейбол. История возникновения и развития игры. Правила игры.  
Средства физической культуры в регулировании работоспособности.  
Танец — зеркало души (с указанием вида спорта)  
Травматизм при занятиях физическими упражнениями.  
Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.  
Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.  
Факторы, влияющие на развитие силы.  
Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания».  
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.  
Физическая культура в системе общекультурных ценностей.  
Физическая культура в школе.  
Физическая культура и спорт в жизни российских женщин.  
Физическая культура и спорт как социальные феномены.  
Формирование двигательных умений и навыков.  
Формы самостоятельных занятий физическими упражнениями.  
Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.  
Цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире

1. **История развития физической культуры и спорта**
   * Исследование исторического развития физической культуры и спорта, начиная с древних цивилизаций до наших дней.
2. **Влияние физической активности на здоровье человека**
   * Изучение влияния регулярных физических упражнений на различные аспекты здоровья, включая сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательный аппарат и психическое состояние.
3. **Основы правильного питания для спортсменов**
   * Исследование принципов спортивного питания, влияния различных нутриентов на спортивные результаты и восстановление после тренировок.
4. **Разработка индивидуальной программы тренировок**
   * Создание индивидуальной программы тренировок в зависимости от целей (похудение, набор мышечной массы, повышение выносливости) и уровня подготовки.
5. **Методы восстановления после физических нагрузок**
   * Изучение различных методов восстановления, включая растяжку, массаж, контрастные души и использование специальных восстанавливающих средств.
6. **Физическая культура и профилактика заболеваний**
   * Исследование роли физической активности в профилактике таких заболеваний, как ожирение, диабет, гипертония и остеопороз.
7. **Психологические аспекты в спорте**
   * Изучение влияния психологического настроя на спортивные результаты, техники визуализации и концентрации.
8. **Физическая культура и школьное образование**
   * Исследование значения уроков физической культуры в школе, их влияние на физическое развитие и успеваемость учеников.
9. **Травмы в спорте и их профилактика**
   * Изучение наиболее распространенных спортивных травм и методов их профилактики и лечения.
10. **Фитнес и здоровье: тренировки в тренажерном зале**
    * Исследование различных видов фитнес-тренировок в тренажерном зале и их влияния на физическую форму и здоровье.
11. **Физическая активность для людей с ограниченными возможностями**
    * Изучение адаптированных физических упражнений и программ для людей с ограниченными возможностями.
12. **Влияние современной технологии на физическую активность**
    * Исследование влияния гаджетов и приложений на мотивацию и мониторинг физических тренировок.
13. **Олимпийское движение: история и современность**
    * Исследование истории Олимпийских игр, их роли в международной политике и влияния на развитие спорта.
14. **Аэробные и анаэробные нагрузки: что выбрать?**
    * Изучение различий между аэробными и анаэробными нагрузками, их влияние на организм и подбор оптимального режима тренировок.

**Темы проектов по футболу**

"Барселона" — моя любимая футбольная команда.  
Real Madrid — история футбольного клуба.  
Большой футбол в стране  
Гендерное восприятие спортивной цели футболистами-мальчиками и футболистами-девочками.  
География футбола  
Геральдика английских футбольных клубов.  
Женский футбол  
Интересные факты об английском футболе.  
История возникновения футбола в России.  
История и статистика футбольного клуба "Ливерпуль".  
История происхождения и развития футбола.  
История футбола  
История футбола в России.  
История футбольного мяча.  
Легенды в бою – легенды на поле.  
Мини-футбол. История, правила, функции игроков.  
Мой любимый футбол  
Нужен ли интеллект футболисту?  
Почему Великобритания является родиной футбола?  
Работа Лучано Спаллетти с ФК "Зенит".   
Славные странички футбола.  
Спортивная игра – футбол. Влияние времени на ее популярность.  
Старейший футбольный клуб Великобритании "Арсенал".  
Феномен подросткового фанатизма — футбольные фанаты.  
Формирование характера игрока на занятиях в футбольной секции.  
Футбол как средство развития скоростно-силовых способностей.  
Футбол сегодня  
Футбол. История создания великой игры.  
Футболист, на которого я хочу быть похожим.  
Футбольное обозрение  
Футбольный клуб "Динамо".

**Темы проектов по физкультуре на дзюдо, борьбу, бокс...**

Боевое искусство — дзюдо  
Боевые воинские искусства Древней Руси.  
Бокс. От Древней Греции до наших дней.  
Вольная борьба – моё увлечение  
Восточные единоборства — спорт или искусство?  
Греко-римская борьба — спорт для настоящих мужчин.  
Дзюдо — гибкий путь  
Дзюдо и самбо как саморазвивающие и взаимообогащающие системы спортивных единоборств.  
История развития дзюдо  
Мое самбо.  
Моё увлечение — вольная борьба.  
Моя мечта – профессия тренера по дзю-до.  
Популярные боевые искусства мира, их описание и особенности.  
Психологическая подготовка в единоборствах.  
Развитие дзюдо в нашем регионе  
Развитие самбо в нашем регионе.  
Самбо — борьба настоящих мужчин

**Темы проектов по физкультуре для школы и СПО**

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.  
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.  
Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.  
Основные двигательные (физические) качества человека, их характеристика и особенности методики развития.  
Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям  
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.

Развитие быстроты  
Развитие двигательных способностей  
Развитие зимних видов спорта в России  
Развитие силы и мышц  
Развитие экстремальных видов спорта  
Современные виды двигательной активности.  
Спортивно-оздоровительное плавание.  
Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.  
Технико-тактическая подготовка в футболе.  
Утренняя гигиеническая гимнастика  
Физическая культура и спорт в крупных туристических комплексах.  
Физическое воспитание в семье  
 **Темы проектов по олимпийским играм**

Герои спорта.  
Жизнь как подвиг знаменитых спортсменов XX века.  
Зимние олимпийские игры  
Из истории паралимпийских игр.  
История возникновения Олимпийских игр.  
История возникновения олимпийского огня.  
История и география Олимпийских игр  
История Олимпиад. Олимпиады в России.  
История Олимпийских игр  
История олимпийского движения: прошлое и настоящее  
Легенды спорта  
Летние Олимпийские игры  
Олимпийские игры (история древняя и молодая)  
Олимпийские игры в Древней Греции  
Олимпийские игры древности  
Олимпийские игры на ленте времен  
Олимпийские игры: вчера, сегодня, завтра.  
Олимпийские игры: история, география.  
Олимпийские медали.  
Олимпийские объекты в Сочи.  
Олимпийские символы  
Олимпийские талисманы.  
Олимпийское движение в России.  
Олимпийское движение, физкультура и спорт в девизах, афоризмах, пословицах.  
Параолимпийские игры: прошлое, настоящее, будущее.  
Происхождение символов и атрибутов Олимпийскиx игр.  
Пьер де Кубертен и его вклад в возрождение Олимпийских игр.  
Что дала олимпиада «Сочи 2014» России?

**Надо написать Проект по физической культуре?**

**Как подготовить и написать проект по физической культуре**

**1. Выбор темы**

* Выберите тему, которая вас интересует и соответствует вашим знаниям и навыкам.
* Рассмотрите актуальные проблемы в области физической культуры, такие как здоровый образ жизни, спортивные травмы или развитие физических качеств.

**2. Постановка цели и задач**

* Определите конкретную цель вашего проекта, например, разработать программу тренировок для улучшения сердечно-сосудистой выносливости.
* Установите задачи, которые необходимо выполнить для достижения цели, например, проведение исследований, сбор данных и анализ результатов.

**3. Исследование**

* Проведите углубленное исследование по выбранной теме.
* Используйте надежные источники, такие как научные журналы, книги и веб-сайты.
* Соберите данные, проведите опросы или проведите эксперименты для поддержки ваших утверждений.

**4. Разработка проекта**

* Опишите методологию вашего проекта, включая методы сбора и анализа данных.
* Представьте результаты вашего исследования и обсудите их значение.
* Сделайте выводы и рекомендации на основе ваших результатов.

**5. Структура проекта**

* Введение: представьте тему, цель и задачи проекта.
* Литературный обзор: обобщите существующие знания по теме.
* Методология: опишите методы, используемые в вашем проекте.
* Результаты: представьте и проанализируйте собранные данные.
* Обсуждение: интерпретируйте результаты и обсудите их значение.
* Выводы и рекомендации: обобщите основные выводы и предложите рекомендации для дальнейших исследований или действий.

**6. Форматирование и стиль**

* Следуйте указаниям преподавателя или руководящим принципам учреждения по форматированию и стилю.
* Используйте четкий и лаконичный язык.
* Включите ссылки на все использованные источники.

**7. Презентация**

* Подготовьте презентацию, которая эффективно представит ваш проект.
* Используйте визуальные эффекты, такие как графики и диаграммы, для иллюстрации ваших результатов.
* Будьте готовы ответить на вопросы и обсудить свое исследование.

**Примерный план проекта по физической культуре**

**План проекта по физической культуре**

**Цель:** Улучшить физическое здоровье и самочувствие участников.

**Задачи:**

* Увеличить уровень физической активности участников.
* Улучшить физическую форму участников.
* Продвигать здоровые привычки в отношении питания и образа жизни.
* Создать поддерживающую и мотивирующую среду.

**Методы:**

* Регулярные занятия физическими упражнениями, адаптированные к уровню физической подготовки участников.
* Индивидуальные консультации по питанию и образу жизни.
* Групповые занятия, поощряющие поддержку и мотивацию.
* Использование технологий для отслеживания прогресса и предоставления обратной связи.

**Ожидаемые результаты:**

* Увеличение уровня физической активности участников.
* Улучшение физической формы участников.
* Улучшение привычек питания и образа жизни.
* Повышение самооценки и уверенности в себе.
* Улучшение общего здоровья и благополучия.

**Оценка:**

* Еженедельный мониторинг уровня физической активности.
* Ежемесячные измерения физической формы.
* Регулярные опросы для оценки привычек питания и образа жизни.
* Отзывы участников для оценки их удовлетворенности и прогресса.

**Ресурсы:**

* Квалифицированные специалисты по физической культуре и питанию.
* Оборудованный фитнес-центр.
* Онлайн-платформа для отслеживания прогресса и предоставления обратной связи.
* Материалы для образовательных программ по питанию и образу жизни.

**Хронология:**

* **Неделя 1:** Вводные занятия, оценка уровня физической подготовки и консультации по питанию.
* **Недели 2-8:** Регулярные занятия физическими упражнениями, групповые занятия и индивидуальные консультации.
* **Неделя 9:** Переоценка уровня физической подготовки и корректировка плана при необходимости.
* **Недели 10-16:** Продолжение занятий физическими упражнениями, групповых занятий и индивидуальных консультаций.
* **Неделя 17:** Заключительная оценка, подведение итогов и предоставление рекомендаций по поддержанию здорового образа жизни.

**Бюджет:**

* Зарплата персонала
* Оборудование для фитнес-центра
* Онлайн-платформа
* Материалы для образовательных программ

**Партнерства:**

* Местные фитнес-центры
* Организации здравоохранения
* Школы и общественные центры