**План конспект урока –проекта**

**по Адаптивной физической культуре для 10 класса**

Составила: Шустова Е. А. учитель физической культуры ГБОУ «СКОШИ № 62 III-IV вида» г. Улан-Удэ.

***План 1 этапа проекта по Адаптивной физической культуре***

Тема: «Проектируем свое тело».

Цели и задачи:

1. Рассмотреть основные правила построения силовой тренировки.
2. Выявить на какие физические особенности человека необходимо обращать внимание при составлении индивидуальной тренировки.
3. Совершенствовать умение обучающихся самостоятельно находить, анализировать, производить отбор необходимых упражнений для собственного физического развития.
4. Развивать умение использовать информацию для планирования и осуществления своей физкультурной деятельности.
5. Продолжить формировать умение ставить цель своей деятельности, определять условия, необходимые для ее реализации, планировать и организовывать процесс ее достижения
6. Воспитывать культуру общения через работу в группах.
7. Воспитывать потребность самосовершенствоваться.
8. Обучающиеся делятся на 4 группы с учетом интересов. Обсуждают творческое название группы, распределяют обязанности, выбирают лидера.
9. Формулировка проблемы исследования в ходе презентации учителя.

- Реалии сегодняшнего дня таковы, что для успешной деятельности в обществе необходимо уметь хорошо выглядеть. Работодатель хочет видеть здорового, уверенного в себе умного, успешного специалиста. Другими словами- нужно быть конкурентноспособным.

1. Вопрос: «Что необходимо предпринимать, чтобы быть в хорошей форме?» Обучающиеся обдумывают ответ самостоятельно, обсуждают в группе, каждая группа предлагает варианты ответов, которые записываются в левой стороне постера, висящего на доске.
2. Вопрос: «Как составить правильную программу тренировки?» Для ответа на вопрос каждой группе дается готовый текст с информацией по различным требованиям к составлению программы тренировки:

а) Какие принципы при составлении тренировки необходимо учитывать? Цель тренировки.

б) Какие индивидуальные особенности необходимо учитывать при составлении тренировки.

в) Как сочетать силовые и кардиотренировки?

г) Особенности питания людей, занимающихся физической культурой и спортом.

Прочитать информацию, обсудить в группах, заполнить постер и защитить его.

**а) ЧИВВ - Основные принципы составления программы тренировок**

Начнем с того, что необходимо для *составления программы тренировок*. Неважно, создаете ли Вы программу для сжигания жира, наращивания мышечной массы или просто для поддержания себя в хорошей форме - все они должны отвечать ЧИВВ принципам. Под этой аббревиатурой скрывается 4 магических слова: ЧАСТОТА, ИНТЕНСИВНОСТЬ, ВИД, ВРЕМЯ. И Вам потребуются все, если Вы хотите обладать прочной основой для своего плана тренировок.

ЧАСТОТА: Самый очевидный из принципов, определяющий, как часто Вы будете тренироваться и, как часто будете выполнять то или иное упражнение. Очень важно не нарушать этот принцип, делая слишком много и слишком быстро.

ИНТЕНСИВНОСТЬ: Этот принцип объясняет, насколько интенсивными будут Ваши тренировки (какие периоды отдыха между тренировками, количество подходов и повторений) Именно интенсивность определяет Ваши результаты, поэтому, необходимо ставить соответствующие цели.

ВИД: Программы тренировок могут быть составлены различными способами. Определять это будут Ваши собственные желания и пристрастия. Примерами могут быть: пауэрлифтинг, силовой тренинг, кардио-тренинг, или плавание и езда на велосипеде.

ВРЕМЯ: Как долго будет длиться Ваша тренировка? Как насчет продолжительности отдыха и рабочих подходов?

Цели составления программы тренировок

Вы должны определиться, в каком направлении двигаться, чтобы начать *составлять собственную программу тренировок*. Существуют две наиболее распространенных цели - наращивание мышечной массы и сжигание жира.

*Цель - Наращивание мышцы*

Частота: Здесь самое главное заниматься не меньше 3-х раз в неделю. Но лучше 5 раз в неделю. И помните - Вы растете не во время тренировок, а в период восстановления.

Интенсивность: Наиболее эффективный способ наращивание мышечной массы - это держать интенсивность чуть выше среднего. Чтобы оценить свой уровень интенсивности, используйте шкалу от 1 до 10 (непосредственно во время тренировок), где 1 означает абсолютное безделье, а 10 обозначает самую тяжелую и интенсивную тренировку, которую Вам когда-либо довелось испытать. Так вот, придерживайтесь 6-ке или чуть выше.

Вид: Если цель нарастить мышцы, то Ваша тренировка должна включать в себя прокачку не более 2-3 групп мышц, 3-4 подхода и 8-12 повторений на упражнение.

Время: Тренировки должны длиться не более 1 часа. Лучшим вариантом будет продолжительность в 45 минут.

*Цель - Сжигание жира*

Если же Вы хотите похудеть и подтолкнуть организм к сжиганию жира, Вы получите наибольшую отдачу, *составив программу тренировок* следующим образом:

Частота: Тренируйтесь не менее 3-х дней в неделю, 5-6 тренировочных дней будет оптимальным вариантом. И старайтесь чередовать тренировки. Например, силовым тренировкам уделяйте 2-3 дня в неделю, а кардио-нагрузке отведите место между силовыми сессиями. Таким образом, сжигая жир и укрепляя свои мышцы в разные дни, Вы сможете избежать перетренированности.

Интенсивность: Вы сможете избавиться от гораздо большего количества калорий, включив в свою программу интервальные кардио-нагрузки. Сначала, уделите 2 минуты низкоинтенсивной нагрузке, например, на велотренажере с небольшим сопротивлением, затем 30 секунд высокой интенсивности на том же велотренажере с большим сопротивлением.

Вид: Для похудения подойдет множество различных видов физической нагрузки. Плавание, бег, езда на велосипеде, футбол, баскетбол, гребля - отличные кардио-нагрузки, которые помогут разнообразить Ваши силовые тренировки.

Время: Старайтесь проводить не более 1 часа в тренажерном зале во время силовых тренингов и от 15 до 30 секунд отдыха между подходами. Кардио-нагрузке уделяйте 15-45 минут.

**Б) Факторы, формирующие индивидуальные особенности фигуры**

Фигура человека определяется еще до рождения. И зависит это от генов родителей. Вот только гены эти столь разнообразны, что предсказать результат не может никто. Вы можете стать худым, как папа, или низкорослым, как мама. И даже если оба родителя имеют высокий рост, ребенок может быть миниатюрным – в бабушку.

Но не только гены влияют на нашу внешность. Вполне понятно, что фигуры мужчины и женщины различаются. Мужчины, как правило, выше ростом, у них меньше содержание жира, шире плечи и уже бедра. У женщин дополнительный жир распределяется в области груди и бедер, формируя фигуру в виде песочных часов.

Конституционный тип телосложения человека влияет на его способность реагировать на определенную программу тренировок и питания. Определите свой тип телосложения, чтобы правильно планировать свое питание и программу тренировок.

Три типы телосложения

Ваши тренировки могут не принести желаемого результата, если вы будете слепо следовать различным противоречивым тренировочным программам и советам, не зная типа своего телосложения. Разные типы телосложения требуют разных подходов к тренировочному процессу и питанию, поэтому очень важно определить свой тип телосложения.

Человеческое телосложения делится на три типа: астеник - эндоморф, нормостеник - эктоморф и гиперстеник - мезоморф. Некоторые люди полностью подходят под описание одного из трех типов телосложения, однако можно встретить и сочетание разных типов, как правило, один из типов телосложения всегда преобладает. Перейти из одной группы в другую невозможно, поэтому необходимо работать в своей типологической группе.

Тип телосложения №1 – Астеник - Эктоморф

Эктоморфом является типично тощий человек. Эктоморфы имеют узкую грудную клетку, плечи тонкие и не очень широкие. Обычно люди с эктоморфным типом телосложения имеют длинные и тонкие конечности с небольшими суставами, подкожная жировая прослойка почти отсутствует, мышцы «сухие». Явному эктоморфу абсолютно не грозит ожирение.

Типичные черты эктоморфного типа телосложения:

* Негромоздкое, «компактное» телосложение и структура костей
* Классический «хардгейнер», очень тяжело набрать массу
* Плоская грудь
* Узкие плечи
* «Сухие» мышцы
* Очень низкий процент подкожного жира
* Быстрый обмен веществ
* Абсолютно не грозит ожирение

У эктоморфов быстрый метаболизм, который очень быстро сжигает потребляемые калории. Для того чтобы набрать вес или нарастить мышцы, экдоморфам нужно огромное количество калорий. Тренировки должны быть короткими и интенсивными.

Тип телосложения №2 – Нормостеник - Мезоморф

Мезоморф имеет крупную структуру костей, большие мышцы и естественное атлетическое телосложение. Мезоморфам довольно легко как набрать, так и согнать вес. Они от природы сильны, что является идеальной платформой для наращивания мышц.

Типичные черты мезоморфного типа телосложения:

* Классический атлет
* Плотное телосложение с четко выраженными мышцами
* Прямоугольные формы тела
* Сильный
* Относительно легко нарастить мышцы
* Возможность ожирения выше чем у эктоморфов

Люди с мезоморфным типом телосложения лучше реагируют на силовые и тренировки с отягощением. Обычно для мезоморфов лучше всего подходит сочетание силовой тренировки и кардио.

Тип телосложения №3 – Гиперстеник - Эндоморф

В целом эндоморфы обладают масивным и «мягким» телом. Людям с эндоморфным типом телосложения очень легко набрать жировую массу, им сопутствует избыточное жироотложение. Эндоморфы, как правило, обладают толстыми руками и ногами, но тонкими лодыжками и запястям. Мышцы эндоморфов относительно сильные.

Типичные черты эндоморфного типа телосложения:

* Шарообразное и «мягкое» тело
* Довольно легко нарастают мышечные и жировые ткани
* Повышеный процент подкожного жира
* Как правило, невысокое и «коренастое» телосложение
* Относительно трудно избавиться от жира
* Медленный обмен веществ

 Людям с эндоморфным типом телосложения очень легко набрать вес, к сожалению основная часть прироста в весе – не мышечная, а жировая масса. Чтобы прирост жира свести к минимуму, эндоморфам рекомендуется повысить метаболизм и выполнять регулярные кардио упражнения в сочетании с силовыми тренировками.

**г) Правильно питаться**

Правила питания просты:

* Питание должно быть пятиразовым: три основных приема пищи и два дополнительных. Обязательно принимать пищу за сорок – шестьдесят минут до тренировки, при этом пища должна быть не объемной, лучше – белковой (мясо, творог или яйцо).
* Питаться нужно разнообразно, чтобы работающий организм потреблял все необходимые ему питательные вещества.
* Белки в виде постного мяса, рыбы, творога, яичного белка употребляются в обязательном порядке в количестве, соответствующем возрасту. Если же целью занятий спортом становится наращивание мышц – их прием следует увеличить, особенно перед тем, как непосредственно пойти на тренировку.
* Жиры следует использовать все, отдавая предпочтение растительным, так как именно в них содержатся уникальные жирные кислоты, которые отвечают за согласованную работу всех органов и тканей, участвуя в образовании биологически активных веществ. Важно знать, что резкое ограничение приема жиров не приведет к похуданию, а истощит силы.
* Углеводы – поставщики основной энергии в организм. Они превалируют в питании в процентном соотношении. Однако чаще нужно использовать не быстрые - сахар, мед, конфеты, сгущенное молоко, торт, а медленные углеводы - злаки, фрукты. Это обеспечит бесперебойное поступление энергии и во время тренировки ощущения выраженной усталости с резким голодом не будет.
* Витамины и микроэлементы обязательно должны присутствовать, если в режиме дня присутствует регулярная физическая активность. Это могут быть овощи, ягоды, фрукты, мед. Но лучше их дополнить специальными витаминно-минеральными комплексами, разработанными для лиц, занимающихся физическими нагрузками.
* Вода, обычная, питьевая, обязательна. В течение суток нужно выпивать не менее двух литров воды, а во время тренировки можно использовать минеральную воду.

**в) Сочетание силовой и кардиотренировки**

Кардиотренировки - это упражнения, направленные на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и способствующие похудению. Что относится к кардио? Это бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, лыжи, коньки, гребля и тому подобное.

Чем полезны кардиотренировки:  
• эффективны для похудения  
• укрепляют сердечно-сосудистую систему  
• увеличивают объем легких  
• снижают высокий уровень холестерина, высокое кровяное давление, риск сердечного приступа и диабета  
• улучшают общее самочувствие, укрепляют сон, уменьшают стресс.

Как начать занятия кардио. Что нравится, что вам по силам - тем и займитесь.

Ходьба - отличное начало, поскольку она не требует специального оборудования. Также хорошим началом будет езда на велосипеде, бег, плавание, аэробика и так далее.

Любые выбранные вами занятия нужно проводить 2-3 дня в неделю. Начните с 5-10 минут разминки. Затем постепенно увеличивайте интенсивность тренировки. Заканчивайте растяжкой мышц, с которыми вы работали, чтобы расслабиться и сохранить мыщцы гибкими.

Каждую неделю увеличивайте время тренировки не несколько минут, пока вы не будете непрерывно тренироваться 30 минут.  
Советы:  
• Выберите удобную обувь, чтобы она не жала и не натирала ногу во время тренировок.  
• Не переусердствуйте с нагрузкой. Это может привести к травмам и пользы не даст.  
• Пробуйте что-то новое. Однообразие скучно и может быстро надоесть.  
• Если вы чувствуете боль в мышцах или общую усталость, сделайте на несколько дней передышку.

*Силовые тренировки.*

Силовые упражнения являются неотъемлемой частью правильного плана спортивных тренировок. Они настолько важны, что включают в себя сразу 2 составляющие (из 5) Физической Подготовки: мышечная сила и мышечная выносливость.  
Силовые тренировки - это комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы.  
Регулярные силовые тренировки увеличивают размер и силу мышечных волокон. Они также укрепляют сухожилия, связки и кости. Все эти изменения положительно влияют на твоё физическое состояние, внешний вид и метаболизм, одновременно снижая риск заболеваний суставов и мышечных болей.  
Силовые и кардиотренировки отдельно друг от друга.

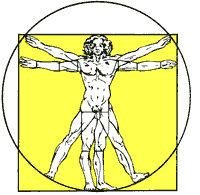
Выделив кардиотренировку в отдельный день, важно помнить:

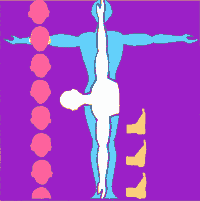
* Длительность не менее 40 минут. Первые полчаса организм расходует имеющиеся запасы глюкозы и гликогена в печени и мышцах. Только потом в обменные процессы включается жир.
* Контроль пульса. Для того чтобы организм эффективно сжигал жир и не переключался на аварийные реакции энергообеспечения, ЧСС (частота сердечных сокращений) должна быть на уровне 60-70% от максимальной. Мах ЧСС = 220 — возраст.
* Качество дыхания напрямую зависит от нормального обеспечения организма кислородом и эффективности сжигания жира. Дыхание не должно быть поверхностным или прерывистым.
* Белковые потери можно снизить за счет правильного питания.

Итог: силовые и кардиотренировки следует разделять желающим сохранить мышечные объемы и избавиться от лишнего жира. Анаболические и катаболические процессы в этом случае будут разделены во времени, а мышцы успеют восстановиться после силовых нагрузок.

*Типы Телосложения.*

Телосложение — совокупность особенностей строения, формы, величины и соотношения отдельных частей тела человека. Является одним из критериев физического развития. Имеет выраженные половые, возрастные, национальные и индивидуальные особенности. Несмотря на то, что каждый человек обладает индивидуально неповторимым телосложением, обеспечивающим высокий уровень физических возможностей его организма, прежде всего здоровье и высокую работоспособность, выделяются и общие особенности телосложения: тело мужчины в среднем отличается большими размерами, узким тазом и широкими плечами; тело женщины — короче, плечи уже, таз шире. Изучение телосложения необходимо для определения степени созревания организма, диагностики некоторых эндокринных заболеваний, выбора профессии и др.

Человеческая мысль ещё с древности искала универсальную мерку в вопросе о пропорциях тела. Так, пропорциональность, или соразмерность, различных частей тела выражена в известном «квадрате древних», где тело человека, стоящего с вытянутыми в стороны руками, вписывается в фигуру квадрата. По формуле этого квадрата длина тела человека равна ширине распростёртых рук или четырёхкратной длине бедра.  
Считалось также, что пропорциональное тело человека с поднятыми и несколько разведёнными руками и расставленными ногами должно вписываться в круг, центром которого является пупочная точка. Были разработаны различные системы модулей (мерок), с помощью которых устанавливались определённые правила соотношения частей тела, его пропорций, Например, по правилам древних египтян длина среднего пальца должна укладываться в длине тела 19 раз, длина руки — 5 раз, длина стопы — 9 раз.

По правилам Поликлета высота головы должна укладываться в длине тела 8 раз,  
высота лица — 10 раз,  
высота головы и шеи,  
как и длина стопы,— 6 раз. https://fsd.kopilkaurokov.ru/uploads/user_file_54245a0991b87/urok-proiekt-proiektiruiem-svoie-tielo_3.png

Бытуют и другие правила пропорций частей тела: окружность кисти, сжатой в кулак, равна длине стопы; окружность шеи в 2 раза меньше окружности талии; окружность запястья в 2 раза меньше окружности шеи; высота шеи равна высоте стопы; длина стопы равна длине предплечья; ширина плеч равна одной четвёртой длины тела (для женщин); окружность груди в состоянии покоя не меньше половины, а талии — не больше половины роста; окружность бедра в 1,5 раза больше окружности голени; окружность голени равна окружности шеи (у женщин) или бицепса (у мужчин); плечи мужчин на 6—10 см шире бёдер, у жен шин (особенно рожавших) разницы может и не быть и т. д.

Эти правила мало пригодны для характеристики телосложения. Наибольшее распространение получил метод индексов, заключающийся в вычислении отношения длины нижних конечностей и ширины плеч к общей длине тела. Но и он не совершенен, так как при сопоставлении абсолютных размеров тела остаётся без учёта корреляция между ними, которая влияет на величину индексов.

Наиболее приемлемым и совершенным определением типов телосложения является конституция человека. Согласно конституции наиболее характерные типы телосложения:

• астенический (высокий рост, длинные конечности, узкая грудная клетка, незначительное отложение подкожного жира, овальная форма лица);

• атлетический (хорошо развиты скелет и мускулатура, большая ширина плечевого пояса, слабое отложение подкожного жира, крупные черты лица с развитым подбородком);

• диспластический (непропорциональные размеры отдельных частей тела, иногда черты евнухоидизма у мужчин или мускулинизма у женщин);

• пикнический (низкий рост, круглая голова, короткие конечности и шея, широкая грудь, выступающий живот, склонность к отложению жира).

Для простейшего определения конституционного типа телосложения пользуются номограммой (надо только знать рост и массу тела). На номограмме следует соединить точки с цифрами массы тела и роста. Цифра, обозначенная в точке пересечения, будет показателем преобладания в организме количества той или иной ткани в данный период его развития.  
Например, при росте 160 см и массе 60 кг точка пересечения проходит в центре номограммы через цифру 1,42, что означает гармоничное соотношение тканей и, следовательно, соответствующее телосложение.  
Показатели гармоничного соотношения тканей находятся на номограмме в точках пересечения цифр от 1,30 до 1,50;  
преобладание мышечной ткани — в точках от 1,50 до 2,05;  
жировой — от 1,00 до 1,30.

Абсолютно пропорциональное телосложение — явление редчайшее. Зная величины роста, массы тела и окружности груди можно рассчитать по формуле Пинье показатель крепости телосложения, который определяется как разность между ростом и суммой массы тела и окружности грудной клетки, измеренной в фазе выдоха:

Показатель Пинье=рост (см)—[масса (кг) + окружность груди в фазе выдоха (см)]

Полученные величины (у взрослых) оцениваются по шкале:

• меньше 10 — крепкое телосложение;

• 10—20— хорошее;

• 21—25— среднее;

• 26—35— слабое;

• 36 и более — очень слабое.

Одним из факторов, влияющим на улучшение телосложения, является масса тела, регулируемая за счёт изменения соотношения жировой и мышечной ткани. Повышение массы тела за счёт мышечной ткани — явление положительное, за счёт жировой — отрицательное. Основной путь развития мышечной массы — силовые упражнения.

Сильное воздействие на телосложение оказывают занятия общеразвивающими физическими упражнениями, позволяющими не только укрепить мышцы тела, но и выработать правильную осанку. Привлекательным считается не столько пропорционально сложенный человек, сколько умеющий пластично, красиво двигаться. Подчас общая гармония движений скрадывает отдельные недостатки телосложения.

Физические упражнения, как ничто другое, «шлифуют» человеческое тело, выявляя и развивая полученную от природы красоту.

Наиболее эффективно это проявляется в детском возрасте, когда организм ещё не сформирован и структуры его пластичны. Дисгармонию в телосложении можно ликвидировать, занимаясь видами лёгкой атлетики, которые доступны в любом возрасте. У всех бегунов пропорциональное и строго симметрично развитое тело, прекрасная осанка. Телосложение прыгунов отличается малой массой, очень развитой грудной клеткой, у них самые большие показатели отношения длины ног к туловищу.

1. Подвести итог исследованию по определению принадлежности к типу телосложения. Определить норму веса индивидуально.
2. Вернуться к первому кластеру и дополнить его.
3. Обсуждение предстоящих исследований. Предложить темы исследований группам (2 этап проекта):
4. Какие отличия в тренировке и питании всех типов телосложения? Упражнения для плеч и груди. http://v-forme.com/trening/pitanie-i-trenirovka-ektomorfa.html - тренировка эктоморфоба http://v-forme.com/trening/pitanie-i-trenirovka-mezomorfa.html - тренировка мезоморфоба www.supertrening.narod.ru - анатомия силовых упражнений. http://v-forme.com/trening/pitanie-i-trenirovka-endomorfa.html - тренировка эндоморфоба
5. Какими правилами необходимо пользоваться, чтобы увеличить мышечную массу? Упражнения для формирования мышц рук и спины. http://v-forme.com/narastit-myshcy/glavnye-pravila-po-nakachke-myshc.html - главные правила по накачке мышц http://v-forme.com/trening/programma-trenirovok-na-massu.html - тренировка на увеличение мышечной массы. www.supertrening.narod.ru - анатомия силовых упражнений.
6. Как сделать свое тело красивым и изящным? Упражнения для мышц пресса и ног. http://www.pravilnoe-pokhudenie.ru/sport-dlya-pokhudeniya.shtml - спорт для похудения www.supertrening.narod.ru - анатомия силовых упражнений.

Какое действие физические нагрузки оказывают на тело человека? Разнообразие видов физической нагрузки. http://www.pravilnoe-pokhudenie.ru/uprazhneniya-dlya-pokhudeniya.shtml - упражнения для похудения www.supertrening.narod.ru - анатомия силовых упражнений.

**Ваша работа над проектом.**

**Какие отличия в тренировке и питании всех типов телосложения?**

1. ***подготовить презентацию***

**Упражнения для плеч и груди.**

***2. подготовить – буклет.***

***Адреса сайтов:***

http://v-forme.com/trening/pitanie-i-trenirovka-ektomorfa.html - *тренировка эктоморфоба*http://v-forme.com/trening/pitanie-i-trenirovka-mezomorfa.html - *тренировка мезоморфоба*http://v-forme.com/trening/pitanie-i-trenirovka-endomorfa.html - *тренировка эндоморфоба*

www.supertrening.narod.ru - *анатомия силовых упражнений.*

**Ваша работа над проектом.**

**Какими правилами необходимо пользоваться, чтобы увеличить мышечную массу?**

1. ***подготовить презентацию***

**Упражнения для формирования мышц рук и спины**.

1. ***подготовить буклет***

***Адреса сайтов***:

http://v-forme.com/narastit-myshcy/glavnye-pravila-po-nakachke-myshc.html - *главные правила по накачке мышц*

http://v-forme.com/trening/programma-trenirovok-na-massu.html - *тренировка на увеличение мышечной массы*

www.supertrening.narod.ru - *анатомия силовых упражнений*.

**Ваша работа над проектом**

**Как сделать свое тело красивым и изящным?**

1. ***подготовить презентацию***

**Упражнения для мышц пресса и ног**

1. ***подготовить буклет***

***Адреса сайтов:***

http://www.pravilnoe-pokhudenie.ru/sport-dlya-pokhudeniya.shtml - *спорт для похудения*

www.supertrening.narod.ru - *анатомия силовых упражнений*.

**Ваша работа над проектом.**

**Какое действие физические нагрузки оказывают на тело человека?**

1. ***подготовить презентацию***

**Разнообразие видов физической нагрузки**

1. ***подготовить буклет***

***Адреса сайтов:***

http://www.pravilnoe-pokhudenie.ru/uprazhneniya-dlya-pokhudeniya.shtml - *упражнения для похудения*

www.supertrening.narod.ru - *анатомия силовых упражнений*

1. Для реализации проекта: на первую половину вопроса - составить презентацию, к дополнительному вопросу оформить буклет.
2. Распределить обязанности внутри группы для реализации проектов. Обсудить индивидуальные планы работы учащихся внутри группы.
3. Разработать критерии оценивания итоговых работ.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Предполагаемые критерии | баллы |
| 1 | Содержание ответа | 10 |
| 2 | Полнота раскрытия темы | 10 |
| 3 | Соответствие теме | 8 |
| 4 | Оформление | 8 |
| 5 | Участие в работе группы каждого участника проекта | 7 |
| 6 | Защита | 7 |