**Общая физическая нагрузка, и ее влияние на самочувствие человека.**

**Оглавление:**

Введение

Глава 1. Разновидности физической нагрузки…………………….

Глава 2. Польза физической нагрузки………………………………….

Глава 3. Вред физической нагрузки……………………………………..

В сложившихся обстоятельствах мы большинство своего времени проводим в пределах квартиры. Сейчас мы не тратим время на дорогу до учебного заведения или работы. Недостаток движения пагубно влияет на самочувствии человека, но это та проблема, которую можно решить.

Целью моего исследования является изучение влияния физической нагрузки на человеческий организм и создание комплекса из 7-ми упражнений на все группы мышц. Отсутствие физической нагрузки – это та проблема, на которую стоит обратить внимание.

**Задачи:**

1. Изучить материал по выбранной теме
2. Найти упражнения для комплекса
3. Создать комплекс
4. Выбрать 5 человек для выполнения упражнений
5. Записать исходные показатели
6. Выполнять физические упражнение согласно плану
7. Соотнести показатели с исходными
8. Написать список литературы

**Гипотеза:**

Ежедневная физическая нагрузка положительно влияет на самочувствие человека. Все что нужно – пол.

**Список литературы:**

[**Коваль В.И.: Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2010**](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/130569)

[**Климова В.К.: Спортивная физиология. - Белгород: БелГУ, 2007**](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/69253)

[**Вайнбаум Я.С.: Гигиена физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2002**](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/58008)

[**Вайнбаум Я.С.: Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991**](http://2dip.su/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/81893)

**Продукт:**

Проведение исследования и анализ полученных данных. Создание комплекса, для ежедневного выполнения физических упражнений на базовом уровне.