

1.Отчетные работы по физической культуре за 1 триместр. 10 класс.

За триместр нужно сделать не менее 3 рефератов или 3 презентации.

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ: 10 класс ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

п/п №	Тема реферата
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Питание и питьевой режим
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»
9.	Приглашение в Олимпийский мир
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода
16	Современные системы физических упражнений
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости
20	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний
22	Двигательный режим
23	Основные формы занятий физической культурой
24	Звезды советского и российского спорта
25	Поведение в экстремальных ситуациях
26	Тренировочные нагрузки и контроль за ними на ЧСС

Титульный лист обязательно.

Требования к тексту реферата:

- шрифт TimesNewRoman;
- размер шрифта не менее 12 кегль;
- межстрочный интервал – 1,5 мм;
- нумерация сквозная внизу страницы по центру и начинается с первой страницы, но на титульном листе и на странице с оглавлением номер не ставится;
- поля: левое – 3 см., правое – 1 см, а нижнее и верхнее по 2 см.
- объемом от 3 до 5 страниц формата А4.

2. Также можно выполнить практические задания на выбор:(не менее 4 упражнений).

- прыжок в длину с места(результат по пяткам при приземлении)
- прыжки со скакалкой за 30 секунд.
- отжимания(т.е. сгибание и разгибание рук в упоре лежа) туловище держать ровно
= кол-во раз
- поднимание туловища из положения лежа(руки за головой) ноги согнуты в коленях и зафиксированы.(за 30 секунд).
- бег в течении 6 мин.(кол-во метров).
- приседания на одной ноге (пистолетик) отдельно на правой и левой ноге.

Результаты присылать на почту: levkin.s@bk.ru (можно фото или видео).

Если будут вопросы пишите, по возможности постараюсь ответить.