

Отчетные работы по физической культуре

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Питание и питьевой режим
3.	Двигательный режим
4.	Влияние занятий физкультурой на вредные привычки
5.	Режим дня школьника
6.	Влияние физических упражнений на развитие телосложения
7.	Реакция организма на различные физические нагрузки
8.	Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника
9.	Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП
10	Развитие физических качеств
11	Основные формы занятий физической культурой
12	Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма
13	Врачебный контроль за занимающимися физкультурой
14	Основные причины травматизма
15	Одежда и обувь
16	Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления
17	Первая помощь при травмах
18	Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры
19	Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы
20	Значение ЗОЖ
21	Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)
22	Дневник самоконтроля
23	Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита
24	Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении

ИЛИ!

Можно выполнить практические задания на выбор:

- 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 = количество раз;
- поднятие 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.

Краткий видеотчет выслать на почту: tarasenkov1987@yandex.ru до 29 апреля 2023 года.