

Отчетные работы по физической культуре

ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ

11 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 Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее |
| 7. | время Предстартовое состояние, «второе дыхание» |
| 8. | Приглашение в Олимпийский мир |
| 9. | Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов |
| 10 | 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 |
| | Тренировочные нагрузки и контроль за ними на ЧСС |

По желанию: можно выполнить практические задания на выбор:

(не менее 3 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. (а 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).