**ФИЗКУЛЬТУРА**

**6 апреля 2020**

**Задание 1.** Зарядка (7-10 минут)

1. Вариант 1 <https://youtu.be/UdsyfvLdqWA>
2. Вариант 2 <https://youtu.be/4qqwyEHkseE>
3. Вариант 3 (онлайн-тренировки) <https://www.instagram.com/janinn_fitness/>

**Задание 2.** Напишите реферат по выбранной теме

Реферат (в формате Word или фото листочка) необходимо прислать до 14:00 13.04.2020 на почту [rita\_krilova@mail.ru](mailto:rita_krilova@mail.ru) . В письме обязательно указать свои ФИО и класс.

**Задания, присланные позже срока, считаются сданными не вовремя, что ведет к снижению оценки.**

!!! Требования к реферату

1. 3-4 страницы от руки, 2-3 – печатный текст
2. Обязательно – титульный лист (пример на стр. 4 в конце документа)
3. Обязательные части: введение (кратко характеризуется описываемый вид спорта, его роль в физической культуре, какие вопросы будут рассмотрены в реферате), основная часть, заключение

*Темы рефератов*

1. Выдающийся легкоатлет и его спортивные достижения (на выбор)
2. Выдающийся лыжник и его спортивные достижения (на выбор)
3. Выдающийся футболист и его спортивные достижения (на выбор)
4. Выдающийся боксер и его спортивные достижения (на выбор)
5. Выдающийся хоккеист и его спортивные достижения (на выбор)
6. Выдающийся волейболист и его спортивные достижения (на выбор)
7. Выдающийся баскетболист и его спортивные достижения (на выбор)
8. Выдающийся конькобежец и его спортивные достижения (на выбор)
9. Выдающийся биатлонист и его спортивные достижения (на выбор)
10. Техника выполнения легкоатлетических упражнений (бег на короткие дистанции и длинные дистанции, прыжки в длину, в высоту, метание).
11. Правила техники безопасности при занятиях легкоатлетическими упражнениями.
12. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.
13. История развития (баскетбола, волейбола, футбола) в России и мире.
14. Характеристика игры, оборудование и правила соревнований по (баскетболу, волейболу, футболу).
15. Выдающийся (баскетболист, волейболист, футболист) и его спортивные достижения.
16. Техника (баскетбола, волейбола, футбола).
17. История развития физической культуры.
18. Зарождение Олимпийских игр.
19. Пьер де Кубертен.
20. Николай Панин-Коломенкин первый российский олимпийский чемпион.
21. Что такое осанка (с помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений)?
22. Режим дня и его значение для здоровья человека.
23. Влияние физических упражнений на основные системы организма.
24. Здоровье и здоровый образ жизни.
25. Закаливание и его влияние на организм человека.
26. Самоконтроль при выполнении физических упражнений.
27. Первая помощь при травмах.
28. Физическое качество «гибкость».
29. Физическое качество «сила».
30. Физическое качество «быстрота».
31. Физическое качество «выносливость».
32. Физическое качество «ловкость».
33. ГТО в современной России
34. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
35. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
36. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
37. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
38. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
39. Способы улучшения зрения.
40. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
41. Средства и методы воспитания физических качеств.
42. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
43. Общая физическая подготовка: цели и задачи
44. Организация физического воспитания
45. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими  
    упражнениям
46. Питание спортсменов
47. Развитие быстроты
48. Развитие двигательных способностей
49. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат.  
    сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
50. Развитие силы и мышц
51. Развитие экстремальных видов спорта
52. Роль физической культуры
53. Спорт высших достижений
54. Утренняя гигиеническая гимнастика
55. Физическая культура и физическое воспитание
56. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 28» г. Твери

**НАЗВАНИЕ РЕФЕРАТА**

Реферат по физкультуре

Выполнил:

ученик **НОМЕР** класса

Фамилия, имя

Учитель:

Крылова Маргарита Сергеевна

Тверь

2020