

## **Темы для самостоятельной подготовки к письменному тестированию по теории физической культуры**

1. Виды единоборств и их особенности
2. Влияние закаливания на организм человека
3. Допинг в спорте
4. Здоровый образ жизни человека
5. Легкая атлетика и ее дисциплины
6. Летние и зимние виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр
7. Лыжный спорт. Способы передвижения и торможения
8. Олимпийские игры в древности и современности
9. Определение ациклических видов спорта
10. Определение Сложнокоординационных видов спорта
11. Определение Физическая культура
12. Определение Физическое развитие
13. Определение Физическое упражнение
14. Определение циклических видов спорта
15. Осанка человека
16. Плавание и его дисциплины
17. Правила безопасности при проведении занятий по физической культуре
18. Правила игры в баскетбол
19. Правила игры в волейбол
20. Правила игры в футбол
21. Работоспособность человека
22. Сбалансированное питание в режиме дня человека
23. Спортивная гимнастика. Мужские и женские дисциплины
24. Средства физического воспитания
25. Строевые упражнения на уроке физической культуры
26. Утренняя гигиеническая гимнастика
27. Физические качества человека
28. Физическое качество - Быстрота
29. Физическое качество - Выносливость
30. Физическое качество - Гибкость
31. Физическое качество - Сила
32. Физкультурные паузы в режиме дня человека
33. Частота сердечных сокращение (ЧСС)