

**Теоретические вопросы
для обучающихся
физкультурно-спортивной направленности
в режиме дистанционного обучения.**

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 1. Знания о физической культуре	2
1.1. <i>(Занятие 1)</i> . Физическая культура в современном обществе	2
1.2. <i>(Занятие 2)</i> . Виды спорта зимних Олимпийских игр	3
1.3. <i>(Занятие 3-4)</i> . Виды спорта летних Олимпийских игр	6
1.4. <i>(Занятие 5)</i> . Основные направления физического воспитания в современном обществе	13
Глава 2. Здоровый образ жизни	13
2.1. <i>(Занятие 6)</i> . Режим дня	13
2.2. <i>(Занятие 7)</i> . Закаливание организма	15
2.3. <i>(Занятие 8)</i> . Физическая культура и качества личности	19
Глава 3. Физическое совершенствование	22
3.1. <i>(Занятие 9)</i> . Утренняя гимнастика. Физкультминутки	22
3.2. <i>(Занятие 10-16)</i> . Развитие двигательных качеств человека	29
<i>(Занятие 17-18)</i> . <i>Самостоятельная работа.</i>	45
Глава 4. История развития видов спорта	46
<i>(Занятие 19)</i> . Баскетбол/ Волейбол/ Настольный теннис/ Футбол/ Шахматы	46
<i>(Занятие 20)</i> . Тестирование по видам спорта	
<i>(Занятие 21)</i> . <i>Промежуточная, итоговая аттестация</i>	46

Занятие №17-18

Самостоятельная работа. Составьте свой комплекс упражнений, состоящий из трех видов двигательных качеств на ваш выбор. Согласуйте с педагогом свой выбор.