

Контрольные вопросы для обучающихся по форме полного или частичного экстерната на 2010-2011 год.

5-6 классы

| | |
|----|--|
| 1 | Влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование качеств личности, обоснуйте это влияние на собственных примерах. |
| 2 | Гигиенические правила при выполнении физических упражнений; |
| 3 | Закаливание водой и воздухом. |
| 4 | Режим дня и двигательный режим. |
| 5 | Правила и формы занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время. |
| 6 | Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки |
| 7 | Расскажите о правилах безопасного поведения в плавательном бассейне. |
| 8 | Расскажите о правилах спортивных соревнований и их назначении (на примере одного из видов спорта). |
| 9 | Дайте определение здорового образа жизни и раскройте основной его слагающие. |
| 10 | Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями? (Выполните практически конкретные действия.) |
| 11 | Что вы знаете о проведении XX11 Олимпийских игр? |
| 12 | Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень её развития. |
| 13 | Основные нарушения правил во время игры в волейбол, баскетбол, футбол. |
| 14 | Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках. |
| 15 | Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности, терпимости)? |

7-8-9 классы

| | |
|---|---|
| 1 | Основы знаний о личной гигиене сна, питания, труда и отдыха. |
| 2 | Влияние занятий физическими упражнениями (спортивными играми, гимнастикой, легкой атлетикой, зимними видами спорта, плаванием) на системы дыхания, кровообращения, центральную нервную системы, опорно-двигательный аппарат и др. |

| | |
|----|--|
| 3 | Развитие волевых и нравственных качеств; |
| | Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование качеств личности, обоснуйте это влияние на собственных примерах. |
| 4 | Основные приемы самоконтроля. |
| 5 | Здоровый образ жизни – одна из основных ценностных ориентаций. |
| 6 | Врачебный контроль во время занятий. |
| 7 | Правила самостоятельной тренировки двигательных способностей |
| 8 | Расскажите, какие требования безопасности необходимо соблюдать при купании в естественных водоёмах. |
| 9 | Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки в помещении и на открытой площадке. |
| 10 | Расскажите о правилах безопасного поведения в плавательном бассейне. |
| 11 | .Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха. |
| 12 | Расскажите о правилах спортивных соревнований и их назначении (на примере одного из видов спорта). |
| 13 | Расскажите о правилах безопасного поведения в плавательном бассейне. |
| 14 | Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации. |
| 15 | Расскажите, какие символы и знаки Олимпийского движения вы знаете? |
| 16 | Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями? (Выполните практически конкретные действия.) |
| 17 | Олимпийские игры древности. Олимпийские игры современности. Основатель игр современности. Привести примеры спортивных достижений российских спортсменов на Олимпийских играх. Что вы знаете о проведении XX11 Олимпийских игр? |
| 18 | Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень её развития. |
| 19 | Основные нарушения правил во время игры в волейбол, баскетбол, футбол. |
| 20 | Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках. |

10-11 классы

| | |
|----|---|
| 1 | <p>Физическая культура и её роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Объясните почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия по развитию физических качеств (по выбору: занятия на развитие выносливости, занятия на развитие силы, занятие на развитие быстроты).</p> |
| 2 | <p>Дайте определение понятию «личная гигиена» и расскажите, что она в себя включает, Объясните, почему необходимо соблюдать личную гигиену при регулярных занятиях физической культурой и спортом.</p> |
| 3 | <p>Техника двигательного действия. Основные этапы её формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.</p> |
| 4 | <p>Расскажите, какие требования безопасности необходимо соблюдать при купании в естественных водоёмах.</p> |
| 5 | <p>.Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.</p> |
| 6 | <p>Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).</p> |
| 7 | <p>Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.</p> |
| 8 | <p>Что понимается под индивидуальным физическим развитием, и по каким основным показателям оно оценивается?</p> |
| 9 | <p>Основные положения законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.</p> |
| 10 | <p>Раскройте понятие физического качества выносливости и расскажите, от чего оно зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.</p> |
| 11 | <p>Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки в помещении и на открытой площадке.</p> |
| 12 | <p>Расскажите о правилах безопасного поведения в плавательном бассейне.</p> |
| 13 | <p>Какие принципы рационального питания вы знаете?</p> |
| 14 | <p>Дайте определение здорового образа жизни и раскройте основной его слагающие.</p> |
| 15 | <p>Какую первую помощь необходимо оказывать при кровотечениях в случаях получения травм во время занятий физическими упражнениями? (Выполните практически конкретные действия.)</p> |
| 16 | <p>Быстрота – основное физическое качество. Способы развития быстроты. Упражнения на</p> |

| | |
|----|--|
| | развитие скорости. |
| 17 | Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень её развития. |
| 18 | Основные нарушения правил во время игры в волейбол, баскетбол, футбол. |
| 19 | Физическое качество – гибкость. Способы формирования гибкости. Формирование правильной осанки. |
| 20 | Олимпийские игры древности. Олимпийские игры современности. Основатель игр современности. Привести примеры спортивных достижений российских спортсменов на Олимпийских играх. Что вы знаете о проведении XX11 Олимпийских игр? |