

## 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?