

**Дополнительная промежуточная аттестация
по физической культуре**

Класс	Форма контроля	Тема	Вопросы
5 класс	Собеседование	Слагаемые здорового образа жизни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое здоровье? 2. Какие слагаемые здорового образа жизни вы знаете? 3. Следуете ли вы определенному распорядку дня? Помогает ли он вам выполнять все намеченное? 4. Составьте личную программу действий. Выполните её.
6 класс	Собеседование	Здоровье и здоровый образ жизни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое здоровье? 2. Какие слагаемые здорового образа жизни вы знаете? 3. Следуете ли вы определенному распорядку дня? Помогает ли он вам выполнять все намеченное? 4. Составьте личную программу действий. Выполните её.
		Влияние физических упражнений на основные системы организма	<ol style="list-style-type: none"> 1. Назовите основные системы организма. 2. Как физические упражнения влияют на пищевую, нервную, дыхательную систему? 3. Какое доступное средство контроля за работой сердечно-сосудистой системы вы знаете?
7 класс	Собеседование	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Зачем нужен самоконтроль при занятиях физическими упражнениями? 2. Что относится к субъективным и объективным показателям состояния здоровья? 3. Измерьте свой пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Каково время восстановления вашего пульса до нормы?
8 класс	Собеседование	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое самоконтроль, из чего он состоит? 2. Зачем физкультурнику и спортсмену систематически вести дневник? 3. Какие показатели характеризуют

			хорошее состояние здоровья? 4. Какие способы подсчета пульса применяется в физическом воспитании?
		Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	1. Назовите элементы личной гигиены человека. 2. Какие гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями? 3. В чем особенности выбора одежды и обуви для занятий в холодную погоду?
		Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Утренняя гимнастика.	1. Какова цель утренней гимнастики? 2. Назовите основные правила выполнения комплекса утренней гимнастики. 3. Как правильно регулировать дыхание при занятиях утренней гимнастикой? 4. Какие упражнения включаются в комплекс утренней гимнастики, и какова их очередность?
10 класс	Собеседование	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья	1. Что является основным средством физического воспитания? 2. Как высказывались о пользе физических упражнений мыслители Древней Греции и Древнего Рима? 3. Что составляет здоровье человека? 4. В чем состоит влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и дыхательную систему занимающихся? 5. Какие физические упражнения приносят наибольшую пользу здоровью?
		Основные формы и виды физических упражнений	1. Охарактеризуйте термин «физические упражнения». 2. Каково внутреннее и внешнее содержание физических упражнений? 3. Как классифицируются физические упражнения по анатомическому признаку?

			<p>4. Какие физиологические зоны мощности вы знаете?</p> <p>5. Как классифицируются физические упражнения по развитию отдельных физических качеств?</p>
		Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	<p>1. Что такое физическая нагрузка?</p> <p>2. Что такое объем и интенсивность физической нагрузки?</p> <p>3. Назовите способы регулирования физической нагрузки.</p> <p>4. Как контролируется физическая нагрузка при выполнении физических упражнений?</p> <p>5. Какие способы измерения пульса вы знаете?</p>
		Привычки вредные и их профилактика средствами физической культуры	<p>1. Какие вредные привычки существуют у человека?</p> <p>2. Расскажите о наркомании.</p> <p>3. Чем характеризуется алкоголизм?</p> <p>4. Каково влияние табакокурения на организм человека?</p> <p>5. В чем значимость занятий физическими упражнениями для отвлечения молодежи от вредных привычек?</p>
		Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	<p>1. Назовите современные спортивно-оздоровительные системы.</p> <p>2. Что составляет основу ритмической гимнастики?</p> <p>3. Каково влияние шейпинга и степ-аэробики на организм занимающихся?</p> <p>4. Какие еще системы аэробики вы знаете?</p> <p>5. Какие тренажеры и тренажерные устройства применяются в оздоровительной физической культуре?</p>