Вопросы по физической культуре для учащихся 10 класса,

находящихся на смешанном обучении.

1. Какие физические упражнения приносят наибольшую пользу здоровью?

2. Каково влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и дыхательную системы занимающихся?

3. Подберите с помощью специальной литературы высказывания мыслителей Древней Греции и Древнего Рима о пользе физических упражнений и прокомментируйте их в письменном виде.

4. Каковы правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования?

5. Какие санитарно-гигиенические требования необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?

6. Назовите основные правила поведения школьников на уроках физической культуры.

7. Расскажите об основных правилах техники безопасности на физкультурных занятиях.

8. Охарактеризуйте термин Физическая культура.

9. Адаптивная физическая культура.

10. Что такое Паралимпийские игры?