Вопросы по физической культуре для учащихся 9 класса,

находящихся на смешанном обучении.

 1. В чем заключается влияние занятий лыжным спортом на организм?

 2. Расскажите об экипировке лыжника.

 3. Каково влияние занятий единоборствами на организм занимающихся?

 4. Какие способы плавания вы знаете? Опишите их.

 5. Какие вы знаете способы транспортировки пострадавшего в воде?

 6. Назовите основные правила техники безопасности при занятиях плаванием.

 7. Какова цель утренней гимнастики?

 8. Самостоятельно составьте комплекс утренней гимнастики без предметов.

 9. Какие нормативы нужно выполнять, чтобы успешно заниматься бегом на короткие, средние, длинные дистанции?

10. Почему физкультурное занятие должно начинаться с разминки?