

## Вопросы для самоконтроля.

- 1) Что говорится в Конституции Российской Федерации о физической культуре и спорте?
- 2) Каким Законом конкретизируются правовые и организационные основы в области физической культуры и спорта в стране?
- 3) Расскажите о наиболее важных статьях этого Закона.
- 4) Какими еще документами регламентируются занятия физической культурой и спортом?
- 5) Что обозначает термин «физическая культура»?
- 6) Дайте определение понятия «личность»
- 7) Что отражает понятие «физическая культура личности»?
- 8) что характеризует физическую культуру личности?
- 9) Какие нравственные и эстетические качества формируются в процессе занятий физическими упражнениями?
- 10) Что является основным средством физического воспитания?
- 11) Как высказывались о пользе физических упражнений мыслители Древней Греции и Древнего Рима?
- 12) Что составляет здоровье человека?
- 13) В чем состоит влияние регулярных занятий физическими упражнениями на сердечно-сосудистую и дыхательную систему занимающихся?
- 14) Какие физические упражнения приносят наибольшую пользу здоровью?
- 15) Назовите основные правила поведения школьников на уроках физической культуры.
- 16) Каковы правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования?
- 17) Расскажите об основных правилах техники безопасности на физкультурных занятиях.
- 18) Назовите основные мероприятия по профилактике травматизма.
- 19) Какие санитарно-гигиенические требования необходимо соблюдать при занятиях физическими упражнениями?
- 20) Охарактеризуйте термин « физические упражнения».
- 21) Каково внутреннее и внешнее содержание физических упражнений?
- 22) Как классифицируются физические упражнения по анатомическому признаку?
- 23) Какие физиологические зоны мощности вы знаете?
- 24) Как классифицируются физические упражнения по развитию отдельных физических качеств?
- 25) Какие формы проведения занятий физическими упражнениями вы знаете?
- 26) Расскажите о главных особенностях урочных форм.
- 27) Каковы структура и виды уроков физической культуры?
- 28) Чем характеризуются неурочные формы организации занятий?
- 29) Какие формы организации выделяют в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня, во внеклассной работе и в семье?
- 30) Что такое физическая нагрузка?
- 31) Что составляет объем и интенсивность физической нагрузки?
- 32) Назовите способы регулирования физической нагрузки.
- 33) Как контролируется физическая нагрузка при выполнении физических упражнений?
- 34) Какие способы измерения пульса вы знаете?
- 35) Каково отрицательное влияние малоподвижного образа жизни?
- 36) Назовите формы самостоятельных индивидуальных занятий.
- 37) Как осуществляется индивидуальный контроль при занятиях физическими упражнениями?
- 38) Назовите объективные и субъективные показатели индивидуального контроля.
- 39) Как контролируется уровень физической подготовленности занимающихся?
- 40) Что является естественной биологической потребностью человека?

- 41) Как распределяется объем суточной двигательной активности?
- 42) Каково влияние сезонной периодики на двигательный режим школьников?
- 43) Какие ориентировочные нормы суточной двигательной активности существуют для школьников разного возраста?
- 44) Опишите примерные схемы режима для школьников.
- 45) Каково значение спортивно-массовых соревнований для физического воспитания школьников?
- 46) Какие пункты включаются в положение о соревнованиях?
- 47) Что входит в обязанности главного судьи и секретаря соревнований?
- 48) Какие виды спортивно-массовых соревнований проводятся в школе?
- 49) Как начинаются и завершаются спортивно-массовые соревнования?
- 50) Охарактеризуйте основные типы телосложения.
- 51) Что такое атлетическая гимнастика? Назовите ее средства.
- 52) В чем особенности занятий шейпингом для улучшения телосложения?
- 53) Назовите разновидности силовой аэробики.
- 54) Как определяется эффективность занятий по развитию телосложения?
- 55) Какие методики регулирования массы тела вы знаете?
- 56) Назовите требования к упражнениям, направленным на увеличение массы тела.
- 57) Каковы причины избыточного веса человека?
- 58) Охарактеризуйте формы ожирения.
- 59) Какие физические упражнения применяются для снижения массы тела человека?
- 60) Какие методики регулирования массы тела вы знаете?
- 61) Назовите требования к упражнениям, направленным на увеличение массы тела?
- 62) Каковы причины избыточного веса человека?
- 63) Охарактеризуйте формы ожирения.
- 64) Какие физические упражнения применяются для снижения массы тела человека?
- 65) Какие вредные привычки существуют у человека?
- 66) Расскажите о наркомании.
- 67) Чем характеризуется алкоголизм?
- 68) Каково влияние табакокурения на организм человека?
- 69) В чем значимость занятий физическими упражнениями для отвлечения молодежи от вредных привычек?
- 70) Назовите современные спортивно - оздоровительные системы.
- 71) Что составляет основу ритмической гимнастики?
- 72) Каково влияние шейпинга и степ – аэробики на организм занимающихся?
- 73) Какие еще системы аэробики вы знаете?
- 74) Какие тренажеры и тренажерные устройства применяются в оздоровительной физической культуре?
- 75) Охарактеризуйте понятие «олимпийское движение»
- 76) когда состоялись первые Олимпийские игры в Древней Греции? какова их история?
- 77) Кто президент МОК в настоящее время? Где находится штаб – квартира МОК?
- 78) Какие новые виды соревнований появились в мире?
- 79) Охарактеризуйте олимпийское движение в России.
- 80) Какие способы перемещений применяются в баскетболе?
- 81) Назовите виды передач мяча одной рукой.
- 82) Какие приемы обыгрывания защитника вы знаете?
- 83) опишите основные разновидности бросков мяча в корзину.
- 84) Какие действия против игрока без мяча и с мячом используются в баскетболе?
- 85) Назовите виды передач и ловли мяча.
- 86) Когда в игре применяется ведение мяча?
- 87) Какие виды бросков используются в игре?
- 88) Опишите технику одиночного и группового блокирования.
- 89) Как производится выбивание и отбор мяча?
- 90) Назовите приемы мяча в волейболе.

- 91) Какие вы знаете передачи мяча?
- 92) Опишите технику верхней прямой подачи.
- 93) Как выполняются нападающие удары?
- 94) Какие виды блокирования вы знаете?
- 95) Какие удары по мячу вы знаете?
- 96) Назовите виды остановок мяча в футболе.
- 97) Как производится отбор мяча?
- 98) Расскажите об обманных действиях футболиста.
- 99) Какие тактические действия в защите и нападении применяются в футболе?
- 100) Какие виды подъемов на перекладине и брусках вы знаете? Опишите их.
- 101) Как производится соскок махом назад?
- 102) Какие виды опорных прыжков вы знаете?
- 103) Расскажите об акробатических упражнениях, изучаемых в 10-11 классах.
- 104) Назовите физические качества, которые развиваются в процессе занятия гимнастическими упражнениями.
- 105) Какие виды низкого старта применяются в легкой атлетике?
- 106) Опишите технику эстафетного бега.
- 107) Какие виды прыжков в высоту и длину вы знаете? Расскажите о них.
- 108) Опишите технику метания мяча в цель и на дальность.
- 109) Какие физические качества можно развивать средствами легкой атлетики?
- 110) Какие виды переходов с одновременных ходов на попеременные применяются в лыжном спорте?
- 111) Опишите способы преодоления препятствий на лыжах.
- 112) Как преодолеваются на лыжах склоны и подъемы разной крутизны?
- 113) Расскажите о переходах с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни
- 114) Какие вы знаете элементы тактики лыжных гонок?