Физическая культура. 5 класс

Билет № 1

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.

2.Прыжок в длину с места

Билет № 2

1. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?

2. Бег 30 метров

Билет № 3

1. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?

2 Бег 60 метров

Билет № 4

1. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?

2 Бег 100 метров

Билет № 5

1 Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?

2 Бег 1000 метров без учета времени

Билет № 6

1. Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.

2.Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд

Билет № 7

1. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?

2. Челночный бег (девочки) 3×6, 5×6 (мальчики)

Билет № 8

1. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.

2. Техника нижней подачи в волейболе

Билет № 9

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом

2.Техника выполнения броска по кольцу в движении на два шага

Билет № 10

1. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?

2.Метание малого мяча в цель с 10 метров