

2. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные).
3. Первая помощь пострадавшему при утоплении.

Вариант №5

1. Физическое качество-быстрота. Какими упражнениями его можно развивать.
2. Что понимается под физическими упражнениями. Основные способы их дозирования.
3. Первая помощь пострадавшему при обморожениях конечностей.

Вариант №6

1. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
2. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр.
3. Первая помощь пострадавшему при тепловом ударе.

Вариант №7

1. В чем заключается оздоровительная направленность закаливания. Основные закаливающие процедуры, их влияние на здоровье человека.
2. Когда впервые спортсмены России приняли участие в Олимпийских играх, в каких видах спорта.
3. Первая помощь пострадавшему при обмороке.

Вариант №8

1. Гимнастические требования к одежде, обуви и спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
2. Что понимается под тестированием физической подготовленности, с помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты и выносливости.
3. Первая помощь пострадавшему при ушибах голеностопного сустава.

Вариант №9

1. Возможности занятий физическими упражнениями в домашних условиях.
2. Виды спортивных состязаний.
3. Первая помощь пострадавшему при отеке Квинке.

Вариант №10

1. Питание легкоатлетов.
2. Гибкость. Какими упражнениями ее можно развивать.
3. Первая помощь при кровотечениях.