**Промежуточная аттестация**

9 класс

1.Что такое здоровый образ жизни. ( Это образ жизни, обеспечивающий человеку активное укрепление и длительное сохранение здоровья).

2.Назовите виды туристического снаряжения .Расскажите о каждом.( Групповое и личное).

3.Что такое рациональное питание? Как питаетесь вы.(Это – полноценное, разнообразное, сбалансированное питание).

4.Какие легкие травмы вы знаете? При каких условиях они могут возникнуть? ( Ушиб, порез, растяжение, вывих).

5.Составить план занятий прикладной физической подготовки.

10-11 классы

1.Что обозначает термин « физическая культура личности»? ( Физическая культура личности – это достигнутый уровень физического совершенства человека.)

2.Какие существуют формы занятий физическими упражнениями? ( Урочные и внеурочные)

3.Какие методики регулирования массы тела вы знаете?(Методика стимулирующая увеличение мышечной массы тела, методика способствующая снижению массы тела).

4.Составте комплекс упражнений утренней гимнастики с предметами.

5.Составить комплекс упражнений для развития основных мышечных групп.