**Билет № 1**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.

2. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.

3. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

**Билет № 2**

1. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм (подвижным). Рассказать на примере одного из видов спорта.

2. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физическое качество – быстроту?

3. Разработайте комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

**Билет № 3**

1. История Олимпийских игр и их значение.

2. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать двигательное качество – выносливость?

3. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Предложите 2–3 варианта, продемонстрируйте один из них.