**Приложение № 5**

**к тематическому плану**

**Контрольные вопросы по теоретической подготовке.**

**Дыхание.**

1) Какие виды дыхания существуют?

2) Что такое жизненная ёмкость легких?

3) Что называется кислородным запросом и кислородным долгом?

**Инфекционные болезни.**

1)Какие заболевания называются инфекционными?

2) Что такое эпидемия и пандемия?

3) Основные пути распространения инфекции? Меры профилактики.

**ГТО.**

1)В чём состоит значение комплекса ГТО?

2) Какую роль играет подготовка и сдача нормативов комплекса ГТО в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов?

**Средства спортивной тренировки.**

1)Какие средства спортивной тренировки различают?

2)Что такое идеоматорные упражнения?

**Контрольные тесты, определяющие уровень физической подготовленности.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дата  упражнение |  |  |  |  |  |  |  |  | **контроль** |
|  |
| **Наклон вперед из положения сидя.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Приседания**  **за 40сек.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сгибание рук в упоре лёжа.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Поднимание туловища из положения лёжа**  **за 1 мин.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |