1. Каким образом занятия физической культурой сказываются на выносливости человека?
2. Какие положительные изменения происходят с сердечно-сосудистой системе при занятиях физической культурой?
3. В чём заключается положительный эффект закаливания организма?
4. Перечислите основные правила закаливания.
5. Какой из видов закаливания считается самым лёгким?
6. В какой последовательности следует проводить приёмы самомассажа?
7. Какие действия учащийся должен выполнить перед началом занятий физической культурой?
8. Что запрещено учащимся во время занятий физической культурой?
9. Назовите требования к учащимся при несчастных случаях и экстремальных ситуациях. Каким должны быть их действия?