

**Билеты по физкультуре (физической культуре) для 11-х классов**

**Билет № 1**

1. Правила поведения на уроках физической культуры.
2. Простейший комплекс утренней гимнастики из 5-6 упр. (принцип построения упражнений).

**Билет № 2**

1. Что такое двигательный режим (спортивный) ?
2. Баскетбол: ведение мяча правой и левой рукой, атака кольца.

**Билет № 3**

1. Первая помощь при сотрясении мозга на уроках физической культуры.
2. Баскетбол: ведение мяча с изменением направления, атака кольца.

**Билет № 4**

1. Как влияют игровые упражнения на развитие двигательных качеств, умственных.
2. Баскетбол: ведение мяча, остановка шагом, остановка с прыжком, передача двумя от груди, повороты.

**Билет № 5**

1. Построение самостоятельных занятий: деление занятий на части.
2. Баскетбол: ведение мяча: остановка шагом, передача одной сверху.

**Билет № 6**

1. Основы методики проведения подготовительной части занятий.
2. Волейбол; не менее 5-ти передач над собой на месте.

**Билет № 7**

1. Основы методики проведения основной части занятий.
2. Волейбол: 5 передач над собой в движении.

**Билет № 8**

1. Основы методики проведения заключительной части занятий.
2. Волейбол: верхняя передача в парах.

**Билет № 9**

1. Основные правила игры в баскетбол.
2. Волейбол: нижняя передача в парах.

**Билет № 10**

1. Как правильно организовать соревнования по волейболу в школе
2. Волейбол: нижняя подача мяча. выполнить 5 подач.

**Билет № 11**

1. СЛУХ и зрение. Их значение для человека.
2. Гимнастика: юноши - стойка на руках, девушки- мост, березка, кувырок

вперед, полушпагат.

**Билет № 12**

1. Самоконтроль нагрузки на занятиях физической культурой.
2. Баскетбол: ведение мяча с изменением направления, атака кольца.

**Билет № 13**

1. Роль физических упражнений в формировании правильной осанки.
2. Волейбол: верхняя передача над собой на месте.

**Билет № 14**

1. Когда состоялись первые документально подтвержденные Олимпийские игры в честь кого?
2. Волейбол: нижняя передача мяча в пахах.

**Билет № 15**

1. Олимпийское правило древности. Олимпийская хартия.

2. Баскетбол: ведение мяча, бросок в кольцо с двух шагов.

**□ Билет □ 16**

1. Кто является родоначальником возрождения Олимпийских игр современности? Расскажите кратко автобиографию Пьера Кубертена.

2. Баскетбол: передача мяча двумя руками от груди в парах, в движении. Остановка, повороты.

**□ Билет □ 17**

1. Расскажите о девизе, символике и атрибутике Олимпийских игр. Олимпийская хартия.

2. Комбинация - брусья. Девушки - бревно, юноши- брусья.

**□ Билет □ 18**

1. Когда и где впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх? XXII Олимпийские игры, где и когда проводились. Талисман игр. Первые советские чемпионы Олимпийских игр.

2. Волейбол: 5 подач через сетку.

**Билет № 19**

1. Когда спортсмены дореволюционной России впервые приняли участие в

Олимпийских играх?

2. Акробатика: юноши - стойка силой на руках, девушки- мост, стойка на

лопатках, кувырок вперед.

**№ № Билет № 20**

1. Что такое игры доброй воли? Когда и где проводились?

2. Баскетбол: ведение мяча, бросок в кольцо с двух шагов.

**№ № Билет № 21**

1. Когда спортсмены сборной команды Беларуси впервые приняли участие в Олимпийских играх отдельной командой, на зимних, летних. Победители.

2. Верхняя прямая подача.

**№ № Билет № 22**

1. Что вы знаете об олимпийских клятвах спортсменов и судей. Кто такой Пьер

де Кубертен?

2. Ведение мяча, бросок в кольцо с двух шагов.

## **Ответы**

на вопросы экзаменационных билетов для учащихся 11-х классов

## **Билет № 1**

1. Не опаздывать на учебные занятия.

2. Своевременно и точно выполнять распоряжения и команды учителя.

3. Строго соблюдать требования техники безопасности, а также требования, предъявляемые к спортивной форме.

4. Показывать - пример, высокой дисциплинированности.

5. Беречь спортивный инвентарь и оборудование.

6. Не приступать к выполнению упражнений на снарядах без разрешения учителя.

## **Билет № 2**

Режим учащегося - правильно организованный распорядок учебы, физкультурно-спортивных занятий и отдыха. Режим учащегося, занимающегося спортом включает следующие основные элементы:

1) правильный режим занятий физическими упражнениями, соответствующий условиям учебы и быта, состоянию здоровья и уровню тренированности:

2) правильный режим отдыха, регулярный и достаточный сон;

3) ежедневное проведение утренней гигиенической гимнастики;

4) соблюдение режима питания;

5) выполнение правил личной гигиены.

Двигательный режим учащегося в ходе реализации школьной программы физ. Воспитания предусматривает не менее 10-12-ти часов в неделю организованных занятий различными формами физической культуры и спорта. Примерный объем двигательной активности учащегося 11 класса включает в себя ежедневные занятия примерно в течении 2-х часов.



**Билет № 3**

Сотрясение головного мозга сопровождается потерей сознания в момент повреждения (хотя бы на короткий срок) последующей рвотой, головокружением, головными болями. При потере сознания после ушиба головы не надо пытаться вывести больного из бессознательного состояния. Нужно ждать его самостоятельного возвращения. При этом пострадавший должен находиться в максимально спокойном и удобном положении на спине с несколько приподнятой головой и верхней частью туловища. На голову следует положить пузырь со льдом или холодный компресс и срочно вызвать скорую помощь или осторожно, без тряски и толчков доставить больного в лежачем положении в больницу.

**Билет № 4**

Игровые упражнения, подвижные игры - важнейшее средство решения взаимосвязанных задач воспитания личности, совершенствования различных умений. Многообразные двигательные действия, входящие в подвижные игры, оказывают комплексное воздействие на совершенствование координационных способностей.

В младших классах закладываются основы игровой деятельности, направленные прежде всего на совершенствование естественных движений (ходьба, бег, прыжки), элементарных игровых умений (броски и ловля мяча).

В более старшем возрасте с помощью специально подобранных игровых упражнений развивается координация (ориентирование в пространстве, быстрота реакции, двигательных действиях и др.), а также физические качества (силовые, скоростные, выносливость).

**Билет № 5**

Занятия физическими упражнениями могут оказывать на школьника не только положительное, но и отрицательное воздействие. Их влияние на организм подобно

влиянию сильно действующего лекарства. Необходима оптимальная дозировка физических упражнений.

Занятия физическими упражнениями начинаются с подготовительной части - разминки. Необходимо хорошо подготовить свой организм к нагрузке.

В основной части самостоятельных занятий физическими упражнениями необходимо использовать упражнения и игры, разученные на уроках.

В заключительной части занятий для снижения возбуждения сердечно-сосудистой системы используют упражнения спокойного характера.

#### **Билет № 6**

В подготовительной части занятий упражнения подбираются таким образом, чтобы обеспечить подготовку организма к выполнению нагрузки на основные группы мышц опорно-двигательного аппарата, суставы, связки и т.д. и тем самым избежать возможных травм, перенапряжения, заболеваний. Упражнения, подготовительной части должны соответствовать основным задачам занятий. Они подбираются в такой последовательности, чтобы различные мышечные группы последовательно включались в работу. Вначале идут упражнения для рук и плечевого пояса, затем - для туловища, ног, после чего следуют упражнения, воздействующие на различные части тела, в заключение выполняются прыжки, бег ходьба.

#### **Билет № 7**

Основная часть занятий, выполняет главную функцию, т.к. здесь решаются основные задачи физического воспитания учащихся. Задачи решаются следующим образом: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному, от простого к сложному, от легкого к трудному.

**Билет № 8**

Заключительная часть занятий предназначена для приведения организма в нормальное состояние. Для снижения возбуждения сердечно-сосудистой дыхательной, нервной системы, уменьшения напряжения мышечных групп используют медленный бег, различные виды ходьбы, упражнение на расслабление, правильную осанку, плавание, спокойные игры.

**Билет № 9**

Игра в баскетбол состоит из 4 партий по 10 минут каждая с перерывом в 5 минут. Начинается игра подбрасыванием мяча судьёй в центре площадки между двумя игроками противоположных команд. Во время игры можно делать неограниченное количество замен игроков.

Вести мяч можно только одной рукой или двумя попеременно. Как только игрок коснулся мяча одновременно двумя руками или допустил задержку мяча одной или обеими руками, считается, что игрок завершил ведение. Начать новое ведение нельзя, судья зафиксирует "двойное ведение". Стоя на месте, игрок может выполнять движения только одной ногой, вторая не должна двигаться с места.

Команда, владеющая мячом, ведет атаку. Она должна успеть за 10 секунд вывести мяч со своей тыловой зоны через среднюю линию площадки. На всю атаку отводится 30 секунд.

Команда, владеющая мячом в передовой зоне, не может переводить его обратно в свою тыловую.

Баскетболистам нельзя ударять и толкать соперника.

Штрафные броски выполняет пострадавший.

Размер поля – 28\*16 м; высота щита – 2,75 м, кольца – 3,05 м; 3-очковая линия – 6,25 м;

Штрафная линия на расстоянии – 5,8 м.

### **Билет № 10**

Необходимое условие для проведения соревнований по волейболу — оборудованная волейбольная площадка, команды волейболистов, которые знают правила игры.

Перед началом соревнований главный судья соревнований проводит жеребьевку. Затем составляется календарь соревнований по заранее определенной таблице. Существуют: а) круговая система, когда все команды соревнуются друг с другом по кругу; б) олимпийская или с убыванием система, когда после первой же встречи проигравшая команда выбывает из соревнований, а продолжают их победители.

Прежде чем проводить соревнования, составляют "Положение о соревнованиях", где указывают цели и задачи, время и место проведения, кто допускается к ним, из скольких партий будет состоять каждая встреча, как определяется победитель, какие поощрения ожидают победителей.

Непосредственно проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию.

### **Билет № 11**

Во всех видах физической деятельности, при ориентации тела в пространстве, при координации движений важная роль принадлежит анализаторам (зрительному,

слуховому и др.). Нарушение зрения и слуха неблагоприятно сказывается во время тренировок и выступлений на соревнованиях. Пять метров это расстояние, которое является нормальной границей слышимости речи, произносимой шепотом. Если уровень слуха ниже этого предела, запрещается занятие некоторыми видами спорта до восстановления слуха.

Глаза - важнейшее орудие познания внешнего мира, т.к. основная часть информации об окружающей среде поступает в мозг через органы зрения.

Одной из причин ухудшения зрения являются врожденные и наследственные поражения глаз у детей и заболевания глаз у взрослых при общих нарушениях организма. Общее правило во всех случаях - не перегружать глаза, беречь их. Целесообразно один раз в середине учебного дня делать физические упражнения для глаз продолжительностью 3-5 минут.

## **Билет № 12**

Учащийся, занимающийся физической культурой, наблюдает за собой сам. Он должен использовать средства самоконтроля. Желательно вести дневник самоконтроля. Самоконтроль включает в себя простые методы наблюдения:

- а) самочувствие (отличное, хорошее, удовлетворительное);
  
- б) работоспособность (повышенная, удовлетворительная, пониженная);
  
- в) сон (крепкий, чуткий, прерывистый), продолжительность сна;
  
- г) аппетит (хороший, плохой, умеренный);

д) настроение (хорошее, жизнерадостное, спокойное и т.д.);

е) пульс.

### **Билет № 13**

Осанка - привычное положение тела в состоянии покоя и при движении. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальной деятельности двигательного аппарата всего организма.

Важное значение для формирования осанки имеют полноценное питание, свежий воздух, массаж, гимнастика, закаливающие процедуры, специальные упражнения, общие развивающие упражнения и подвижные игры. Широко используются упражнения, которые развивают мышцы лопаток, шеи, спины, стоп (ходьба, лазанье прыжки).

Для формирования правильной осанки у учащегося важную роль играет точное выполнение исходных положений.

### **Билет № 14**

Первые достоверные сведения об античных Олимпийских играх относятся к 776. до н. э. хотя, возможно они начались и раньше. На первых Олимпийских играх, в честь бога Зевса, атлеты состязались только в беге на дистанцию 192. 27м. Эта дистанция называлась "стадий", откуда и произошло слово стадион.

Позже в программу Олимпийских игр были включены двойной бег, долгий бег, пентатлон- пятиборье, включавшее бег, прыжки в длину, метание копья и диска, борьбу, кулачный бой, состязание колесниц и др. виды.

**Билет № 15**

Олимпийское правило древности гласило: "В играх может принимать участие каждый грек, родившийся свободным, не запятнанным кровавым злодеянием к не отягощенный проклятием богов".

**Билет № 16**

Важная роль в организации международного олимпийского движения принадлежит французскому педагогу Пьеру де Кубертену. Он родился 1 января 1863 года во французской аристократической семье, получил образование в офицерской школе. Позднее его заинтересовали история, педагогика, литература. Пьер де Кубертен досконально изучил системы физического воспитания во Франции

и во многих других странах и пришел к мысли использовать идею возрождения Олимпийских игр. В 1892 году он выступил в Сорбонне с докладом "Возрождение Олимпизма". Ему было тогда 29 лет. А в 1894 году старания Пьера де Кубертена увенчались успехом. Первые Олимпийские игры современности состоялись в Афинах.

**Билет № 17**

Пять переплетенных колец (три в верхнем, два в нижнем), имеющих голубой, черный, красный, желтый и зеленый цвет, являются Олимпийским символом, олицетворяющим единство 5-ти континентов. Вместе с белым фоном олимпийского флага эти цвета являют собой цвета всех наций мира. Олимпийский девиз "Быстрее, выше, сильнее" выражает устремления олимпийского движения.

Олимпийская эмблема - сочетание пяти колец с каким-нибудь другим элементом. Олимпийский флаг - белое полотнище с олимпийским символом в центре. Хартия - устав олимпийского движения 1894 года. Пьер де Кубертен в Париже. Благородное и честное поведение спортсменов, к соперникам, к судьям и к болельщикам и в жизни.

**Билет □ 18**

Впервые советские спортсмены приняли участие в 15 Олимпийских играх в г. Хельсинки/Финляндия/. 19 июня 1952 года здесь прозвучал гимн СССР в честь олимпийской чемпионки Нины Ромашковой - диск.

На зимних Олимпийских играх советские спортсмены участвуют с 1956 года, которые состоялись в Итальянском городе Картина Д'Ампеццо. Золотой медалью дважды был награжден конькобежец Евгений Гришин.

На лыжне впервые чемпионами стали Любовь Козырева/Баранова/ и мужская эстафетная команда.

22 Олимпийские игры проходили в 1980 году в Москве. Официальным талисманом игр является медвежонок Миша. Торжественную клятву от имени спортсменов произнес 4-х кратный победитель Олимпиады 1976 г. В Монреале гимнаст Николай Андриянов. На празднике открытия Московской Олимпиады огонь зажигал олимпийский чемпион, баскетболист Сергей Белов. Американские спортсмены бойкотировали Олимпийские игры в Москве.

**Билет □ 19**

Впервые по инициативе спортивных клубов 6 русских спортсменов участвовали в 1908 году на IV Олимпийских играх в Лондоне. В фигурном катании / этот вид входил тогда в программу летней олимпиады/ Олимпийским чемпионом стал Панин-Коломенкин.

**Билет □ 20**



Игры Доброй воли - комплексные соревнования по типу Олимпийских игр, которые проводятся в промежутках между играми.

Олимпиады по летним видам спорта. Игры были учреждены после того, как американские спортсмены в 1980 году бойкотировали XXII Олимпийские игры в Москве, а спортсмены СССР в 1984 году не поехали на XXIII Олимпийские игры в Лос-Анджелес, в знак дружбы и доверия, объединяющие всех людей доброй воли.

Первые игры состоялись в Москве в 1986 году.

### **Билет № 21**

Впервые сборная команда Беларуси приняла участие в Олимпийских играх отдельной командой в 1996 г. в г. Атланта (США) на 26 Олимпийских играх. Спортсмены: Беларуси завоевали 1 золотую, 6 серебряных и 8 бронзовых медалей.

### **Билет № 22**

В настоящее время на торжественной церемонии открытия Олимпийских игр приносят две клятвы - от имени спортсменов и от имени судей. В содержании клятвы говорится об уважении и соблюдении правил участия в соревнованиях в истинно спортивном духе, во славу спорта и во имя чести своих команд. Клятву от имени судей и официальных лиц произносят с 1969 года на XIX играх в

Мехико. Пьер де Кубертен родоначальник Олимпийских игр современности. Он разработал текст Олимпийской клятвы.

