

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

Утверждено
Министерством образования и науки
Луганской Народной Республики
(приказ № 218-ОД от 14.03.2018)

Комплект билетов для проведения
государственной итоговой аттестации
по предмету «Физическая культура»

XI (XII) классы

ЛУГАНСК
2018

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

XI (XII) классы

Билет № 1

1. Раскройте понятие «здоровый образ жизни». Характеристика его основных составляющих.
2. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.
3. Тест по физической подготовленности: бег 30 м.

Билет № 2

1. Требования безопасности перед занятиями по легкой атлетике.
2. Составить и выполнить комплекс упражнений физкультминутки для профилактики правильной осанки.
3. Тест по физической подготовленности: наклон туловища из положения сидя.

Билет № 3

1. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
2. Составьте и продемонстрируйте комплекс упражнений для развития двигательного качества «гибкость».
3. Тест по физической подготовленности: челночный бег 3х10 м.

Билет № 4

1. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и методы самоконтроля. Расскажите об одном из них и выполните (ортостатическую или функциональную пробу или антропометрические измерения).
3. Тест по физической подготовленности: прыжок в длину с места.

Билет № 5

1. История, девиз, символика и ритуал современных Олимпийских игр.
2. Опишите технику выполнения передачи мяча (баскетбол, волейбол, футбол) и последовательность обучения технике этого действия.
3. Тест по физической подготовленности: силовая подготовка: подтягивание на высокой перекладине (юноши) и на низкой перекладине (девушки).

Билет № 6

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви, предназначенной для занятий физической культурой и спортом.
2. Продемонстрировать жесты судьи одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).
3. Тест по физической подготовленности: 6-ти минутный бег.

Билет № 7

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Её формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).
3. Тест по физической подготовленности: бег 30 м.

Билет № 8

1. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
2. Опишите технику выполнения кувырка вперёд и последовательность обучения технике этого действия.
3. Тест по физической подготовленности: челночный бег 3x10 м.

Билет № 9

1. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.
2. Порядок организации и проведения подвижных игр. Провести подвижную игру (на выбор).
3. Тест по физической подготовленности: прыжок в длину с места.

Билет № 10

1. Раскройте понятие «физическая культура». Взаимосвязь физической культуры с общей культурой.
2. Составьте и продемонстрируйте комплекс упражнений для развития двигательного качества «координация движений».
3. Тест по физической подготовленности: наклон туловища из положения сидя.

Билет № 11

1. Особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур.
2. Профилактические меры для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения). Расскажите и продемонстрируйте несколько упражнений.
3. Тест по физической подготовленности: силовая подготовка: подтягивание на высокой перекладине (юноши) и на низкой перекладине (девушки).

Билет № 12

1. Влияние занятий плаванием на организм человека. Основные способы плавания.
2. Действия по оказанию первой помощи при вывихах и переломах. Выполнить практически: наложить повязку на голеностопный сустав при вывихе (наложить шину на руку при переломе).
3. Тест по физической подготовленности: челночный бег 3x10 м.

Билет № 13

1. Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.
2. Опишите технику выполнения метания гранаты на дальность и последовательность обучения технике этого действия.
3. Тест по физической подготовленности: 6-ти минутный бег

Билет № 14

1. Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
2. Механизм воздействия физкультурминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс упражнений физкультурминутки).
3. Тест по физической подготовленности: бег 30 м.

Билет № 15

1. Влияние физической культуры на репродуктивной функции человека.
2. Составьте и продемонстрируйте комплекс упражнений для развития двигательного качества «сила» мышц рук и плечевого пояса.
3. Тест по физической подготовленности: силовая подготовка: подтягивание на высокой перекладине (юноши) и на низкой перекладине (девушки).

Билет № 16

1. Раскройте понятие «профессионально-прикладная подготовка», её характеристика и отличие от общей физической подготовки.
2. Опишите технику выполнения прыжка в длину с места и последовательность обучения технике этого действия.
3. Тест по физической подготовленности: наклон туловища из положения сидя.

Билет № 17

1. Луганщина олимпийская. Участие спортсменов Луганщины в Олимпийских играх.
2. Составьте и продемонстрируйте комплекс упражнений для развития двигательного качества «быстрота».
3. Тест по физической подготовленности: прыжок в длину с места.

Билет № 18

1. Какое влияние табакокурение, употребление алкоголя и наркотических средств оказывает на организм человека. Профилактика вредных привычек.
2. Опишите технику стоек и передвижений в баскетболе (волейболе, футболе) и последовательность обучения технике этих действий.
3. Тест по физической подготовленности: 6-ти минутный бег.

Билет № 19

1. Спортивная гимнастика, характеристика упражнений в мужском и женском многоборье. Требования безопасности перед занятиями по гимнастике.
2. Действия по оказанию первой помощи при кровотечениях. Выполнить практически: наложить жгут при артериальном кровотечении (на плече или бедре).
3. Тест по физической подготовленности: бег 30 м.

Билет № 20

1. Олимпийские игры в Древней Греции.
2. Расскажите основные правила спортивной игры «волейбол» (баскетбол, футбол): площадка, инвентарь, время игры и определение победителя в матче.
3. Тест по физической подготовленности: челночный бег 3x10 м.

Билет № 21

1. Раскройте понятие «утомление», признаки различной степени утомления. Действия при возникновении утомления.
2. Составьте и продемонстрируйте комплекс упражнений для развития двигательного качества «ловкость».
3. Тест по физической подготовленности: силовая подготовка: подтягивание на высокой перекладине (юноши) и на низкой перекладине (девушки).

Билет № 22

1. Основные виды гимнастики (общеразвивающая, гигиеническая, лечебная и др.). Влияние занятий гимнастикой на организм человека.
2. Опишите технику «низкого старта» и последовательность обучения технике этого действия.
3. Тест по физической подготовленности: прыжок в длину с места.

Билет № 23

1. Режим дня, что необходимо учитывать при его планировании.
2. Опишите технику опорного прыжка способом «ноги врозь» и последовательность обучения технике этого действия.
3. Тест по физической подготовленности: наклон туловища из положения сидя.

Билет № 24

1. Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации.
2. Действия по оказанию первой помощи при ссадинах, ушибах. Выполнить практически: обработать ссадину на колене (локте).
3. Тест по физической подготовленности: 6-ти минутный бег.

Билет № 25

1. Раскройте понятие «личная гигиена человека», её составляющие, Правила личной гигиены при регулярных занятиях физической культурой и спортом.
2. Составить и выполнить комплекс упражнений физкультминутки для профилактики нарушений зрения.
3. Тест по физической подготовленности: челночный бег 3х10 м.