**Вопросы теоретической части экзамена по предмету**

 **Физическая культура 9 класс**

Билет №1.

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс упражнений утренней гимнастики).

Билет №2.

1. Требования безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу (на выбор).
2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
3. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Её формирование (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).

Билет №3.

1. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.
2. В чем заключаются особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.

Билет №4.

1. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
2. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека, с помощью каких упражнений можно их развивать?
3. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (рассказать на своём примере).

Билет №5.

1. Требования безопасности в аварийных ситуациях при проведении занятий по лыжной подготовке.
2. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать при их появлении?
3. Раскройте механизм воздействия физкультминуток на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс упражнений физкультминутки).

Билет №6.

1. Требования безопасности по окончании занятий по плаванию.
2. От чего зависит гибкость тела человека? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
3. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите об одном из них (ортостатическая или функциональная проба или антропометрические измерения).

Билет №7.

1. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
2. Общие требования безопасности при проведении туристических походов.
3. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно рассказать о порядке организации и проведения, а также о правилах одной или двух подвижных игр. Если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору аттестуемого.

 Билет №8.
4. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
5. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
6. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами в двигательной подготовленности (Составить план реализации индивидуального контроля за собой)

Билет №9.

1. Общие требования безопасности перед занятиями по легкой атлетике.
2. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?
3. Особенности подготовки и проведения туристических походов.

Билет №10.

1. Требования безопасности при занятиях в тренажёрном зале.
2. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается ее взаимосвязь с общей культурой общества?
3. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? (Написать для себя план одного занятия, указав применяемые нагрузки.)

Билет №11.
4. Требования безопасности перед началом занятий по плаванию.
5. Как влияют занятия физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
6. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на собственном примере).

Билет №12.

1. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
2. Охарактеризуйте основные профилактические мероприятия по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).

Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (баскетболу, футболу или волейболу).

Билет №13.

1. Требования безопасности во время занятий по плаванию.
2. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
3. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения).

Билет №14.

1. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
2. Что необходимо делать, чтобы не страдать избыточной массой тела? (Составить комплекс специальных упражнений.)
3. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию? (Вспомните, как вы научились плавать.)

Билет №15.

1. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и мире.
2. Требования безопасности при проведении экскурсий.
3. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)? Какие формы индивидуального контроля вы используете? Каким образом анализируете полученные данные?

Билет № 16

1. Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни.

2. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для ее самостоятельного освоения.

3. Составьте акробатическую комбинацию и опишите последовательность ее самостоятельного разучивания.

Билет № 17

1. Техника двигательного действия. Основные этапы ее формирования в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

2. Основные нарушения правил во время игры в футбол.

3. Составьте план самостоятельного занятия по развитию скорости бега. Обоснуйте состав упражнений, их последовательность, дозировку и режимы нагрузки.

Билет № 18

1. Понятие физического качества «сила». Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса).

2. Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.

3. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.

Билет № 19

1. Что понимается под индивидуальным физическим развитием и по каким основным показателем оно оценивается?

2. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, последовательность его самостоятельного освоения.

3. Составьте комплекс упражнений или композицию ритмической гимнастики.

Билет № 20

1. Что понимается под качеством «выносливость»? Основные правила его развития в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

2. Правила этического поведения во время спортивных соревнований и игр.

3. Раскройте основные приемы самомассажа и объясните, с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культурой.

Билет № 21

1. Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?

2. С какой целью проводится самонаблюдение, и что оно в себя включает?

3. Составьте правила соревнований с использованием одного из упражнений школьной программы. Раскройте особенности организации и проведения этого соревнования.

Билет № 22

1. Понятие «физическая нагрузка». Основные способы ее регулирования во время самостоятельных занятий физической культурой.

2. Основные требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию во время занятий на открытых площадках.

3. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.

Билет № 23

1. Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?

2. Основные нарушения правил во время игры в волейбол.

3. Охарактеризуйте гигиенические требования к одежде для занятий на открытых площадках в различное время года и при различной температуре воздуха.

Билет № 24

1. Что понимается под координацией человека, с помощью каких упражнений (тестов) оценивается уровень ее развития?

2. Основные нарушения правил во время игры в баскетбол.

3. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.

Билет № 25

1. С какой целью занятия по освоению новых движений и развитию физических качеств подразделяются на три части? Охарактеризуйте содержание каждой из них.

2. Основные требования безопасности во время плавания в естественных водоемах.

3. Составьте комплекс гимнастики для глаз и объясните целесообразность включенных в него упражнений.