

---

**ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

---

Настоящие экзаменационные билеты по основам безопасности жизнедеятельности разработаны как примерные с целью оказания помощи общеобразовательным учреждениям для подготовки материалов итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений.

Основой для создания билетов является федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312, а также федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобразования России от 5 марта 2004 г. № 1089.

Экзаменационные билеты в целом позволяют определить уровень подготовки выпускников по использованию ими в практической деятельности и повседневной жизни знаний и умений для ведения здорового образа жизни, оказания первой медицинской помощи, формирования навыков, необходимых для действия в чрезвычайных ситуациях социального, природного и техногенного характера, а также в области гражданской обороны.

Каждый билет включает в себя три вопроса. *Первый вопрос* билетов составлен на основе общих понятий и теоретических основ в области безопасности жизнедеятельности. *Второй вопрос* в большинстве билетов относится к понятию «здоровье», навыкам формирования здорового образа жизни и оказанию первой медицинской помощи. *Третий вопрос* билета позволяет дополнить теоретические вопросы ситуационными (практическими) задачами: демонстрацией (показом) выпускниками навыков пользования средствами индивидуальной защиты, первичными средствами пожаротушения, составлением алгоритма поведения в конкретной опасной или чрезвычайной ситуации.

Одной из особенностей настоящих экзаменационных билетов является включение в них вопросов, связанных с формированием знаний и навыков противодействия терроризму и экстремизму.

Учитывая актуальность этой учебной темы, несмотря на трудности в ее освещении, общеобразовательным учреждениям при разработке материалов итоговой аттестации рекомендуется максимально включить в них аналогичные вопросы, оказав выпускникам необходимую консультационную и методическую помощь в ходе подготовки к экзамену.

Каждое общеобразовательное учреждение вправе использовать данные экзаменационные билеты, а также заменить (или дополнить) вопросы билетов вопросами из регионального компонента содержания образования. При составлении билетов общеобразовательным учреждением предпочтение должно отдаваться вопросам о потенциальных опасностях природного, техногенного и социального происхождения, характерных для места (региона) проживания выпускников.

На подготовку для ответа по билету отводится 40 минут.

В целях оценивания ответа экзаменуемого на вопросы билета можно использовать следующие рекомендации.

Отметка ответа ученика на экзамене по билету выводится как среднее

## Рособрнадзор

арифметическое из оценок, определяемых отдельно по каждому из трех вопросов билета.

При ответе на теоретические вопросы (первый и второй) экзаменуемый должен показать:

- знание основных понятий курса «Основы безопасности жизнедеятельности», понимание причинно-следственных связей опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера; содержания и социальных норм, регулирующих поведение обучающихся в общественных местах; наиболее опасных для жизни и здоровья факторов окружающей среды, характерных для места проживания экзаменуемого;
- умение раскрыть на примерах теоретические положения курса; логически стройно в соответствии с вопросом билета описать последовательность действий в опасных и чрезвычайных ситуациях.

При оценивании ответа экзаменуемого на теоретические вопросы билета предлагается учитывать следующие критерии:

**отметка «5»** (отлично): учащийся полно и правильно изложил теоретический вопрос, привел примеры, раскрывающие те или иные положения, аргументы, их подтверждающие, сделал вывод;

**отметка «4»** (хорошо): учащийся правильно изложил теоретический вопрос, но недостаточно полно раскрыл суть вопроса или допустил незначительные неточности. На заданные экзаменатором дополнительные вопросы ответил правильно;

**отметка «3»** (удовлетворительно): учащийся смог частично раскрыть теоретический вопрос, привести некоторые примеры, иллюстрирующие те или иные положения. На заданные экзаменатором дополнительные вопросы ответить не смог;

**отметка «2»** (неудовлетворительно): не раскрыл теоретический вопрос, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.

При ответе на третий (практический) вопрос билета экзаменуемый должен показать не только овладение содержанием курса, но и свою предметную компетентность, т.е. способность, приобретенную в ходе изучения курса основ безопасности жизнедеятельности, к действиям в конкретной чрезвычайной ситуации.

При оценивании ответа важно учитывать также личный опыт экзаменуемого, его находчивость к действиям в чрезвычайной ситуации, знание и соблюдение экзаменуемым правовых и моральных норм поведения, его ценностные ориентации и установки.

При определении качества ответа на третий вопрос билета предлагается учитывать следующие критерии:

**отметка «5»:** экзаменуемый выполнил задание и обосновал свои действия, грамотно применив соответствующие умения и теоретические знания в конкретной чрезвычайной ситуации;

**отметка «4»:** экзаменуемый выполнил задание, но допустил незначительные ошибки или некоторые неточности при объяснении или обосновании своих действий;

**отметка «3»:** экзаменуемый в основном справился с заданием, но не смог объяснить или обосновать свои действия;

**отметка «2»:** экзаменуемый не смог выполнить задание даже при помощи экзаменатора.

**Билет № 1**

1. Понятие «дорога», ее составные части. Меры безопасного поведения пешехода на улицах и дорогах.
2. Характеристика различных видов кровотечений. Способы остановки кровотечений.
3. Практическое задание (ситуация). Вас захватили в заложники. Как вы должны себя вести, чтобы снизить угрозу для вашей жизни?

**Билет № 2**

1. Современный общественный транспорт и его характеристика. Правила безопасного поведения пассажира в общественном транспорте.
2. Травмы, получаемые в домашних условиях. Наиболее распространенные причины травм. Оказание первой медицинской помощи при ушибах.
3. Практическое задание (ситуация). Произошла авария на атомной электростанции, возникла угроза радиоактивного загрязнения местности. Ваши действия.

**Билет № 3**

1. Регулирование и обеспечение безопасности дорожного движения. Понятие «водитель». Правила безопасного вождения велосипеда (мопеда).
2. Травмы опорно-двигательного аппарата, возможные причины травм, меры профилактики. Оказание первой медицинской помощи при травме кисти рук, предплечья. Порядок наложения поддерживающей повязки.
3. Практическое задание (ситуация). В районе вашего проживания произошла авария на химически опасном объекте с выбросом в атмосферу аварийно химически опасного вещества. Ваши действия.

**Билет № 4**

1. Обеспечение пожарной безопасности в местах проживания. Обязанности граждан по соблюдению мер пожарной безопасности.
2. Ожоги, виды ожогов, профилактика ожогов. Первая медицинская помощь при ожогах.
3. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по лесу в пожароопасный период вы уловили запах дыма и поняли, что попали в зону лесного пожара. Ваши действия.

**Билет № 5**

1. Основные характеристики городского и сельского жилищ; особенности их жизнеобеспечения. Общие меры пожарной безопасности при эксплуатации электрических, газовых приборов и отопительных печей.
2. Отравления, причины отравлений, профилактика отравлений. Первая медицинская помощь при отравлении угарным газом.
3. Практическое задание (ситуация). По системе оповещения РСЧС получен сигнал о приближении урагана. Ваши действия при угрозе и во время урагана.

## **Рособрнадзор**

---

### **Билет № 6**

1. Особенности города как среды обитания. Зоны повышенной опасности в городе. Службы, обеспечивающие безопасность города, и правила их вызова.
2. Основные понятия и определения здоровья.
3. Практическое задание (ситуация). Поступило сообщение об опасности наводнения в вашем городе. Ваш дом попадает в зону объявленного затопления. Ваши действия при угрозе и во время наводнения.

### **Билет № 7**

1. Организация отдыха на природе и соблюдение необходимых мер безопасности во время его проведения.
2. Терроризм: основные понятия и признаки.
3. Практическое задание (ситуация). Ваши действия при заблаговременном оповещении о землетрясении и в случае, если землетрясение внезапно застало вас дома.

### **Билет № 8**

1. Особенности состояния водоемов в разное время года. Основные правила безопасного поведения на воде.
2. Взрывоопасные предметы, взрывчатые вещества. Демаскирующие признаки взрывных устройств и предметов.
3. Практическое задание (ситуация). Во время похода в лес за грибами или ягодами вы отстали от группы и заблудились. Ваши действия, чтобы присоединиться к группе или найти дорогу домой.

### **Билет № 9**

1. Правила ориентирования на местности. Определение сторон горизонта и определение направления движения на местности.
2. Правила обращения с анонимными материалами, содержащими угрозы террористического характера.
3. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вы решили искупаться в незнакомом водоеме. Ваши действия по обеспечению личной безопасности во время купания.

### **Билет № 10**

1. Чрезвычайные ситуации природного характера. Общая характеристика чрезвычайных ситуаций природного характера, их классификация.
2. Меры безопасности при биологическом терроризме.
3. Практическое задание (ситуация). Во время отдыха на природе вас застала гроза. Ваши действия.

### **Билет № 11**

1. Природные чрезвычайные ситуации геологического происхождения: землетрясения, извержения вулканов, оползни и обвалы. Их последствия, мероприятия по защите населения.
2. Первичные средства пожаротушения, их предназначение и устройство.
3. Практическое задание (ситуация). Во время прогулки по улице на вас напала собака. Ваши действия.

**160**

**Билет № 12**

1. Природные чрезвычайные ситуации метеорологического происхождения: ураганы, бури, смерчи и их последствия; меры, принимаемые по защите населения.

2. Общие понятия о режиме жизнедеятельности человека, особенности режима труда и отдыха, их влияние на здоровье человека.

3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в общественном месте (в кинотеатре, на стадионе и т. п.). Вдруг по какой-то причине началась паника. Ваши действия по соблюдению мер личной безопасности в данном случае.

**Билет № 13**

1. Природные чрезвычайные ситуации биологического происхождения: эпидемии, эпизоотии, эпифитотии; меры, принимаемые по защите населения.

2. Двигательная активность и здоровье, биологические основы двигательной активности. Привычка к систематическим занятиям физической культурой – неотъемлемая часть индивидуальной системы здорового образа жизни.

3. Практическое задание (ситуация). Вам предстоит пройти пешком в темное время суток из одной части города (населенного пункта) в другую. Ваши действия по обеспечению личной безопасности при движении по улице (улицам).

**Билет № 14**

1. Природные чрезвычайные ситуации гидрологического происхождения: наводнения, сели, цунами и их последствия; мероприятия, проводимые по защите населения.

2. Закаливание организма. Физиологические особенности влияния закаливающих процедур на организм человека.

3. Практическое задание (ситуация). Вы регулярно входите в подъезд вашего дома и пользуетесь лифтом. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в подъезде дома и в лифте.

**Билет № 15**

1. Лесные и торфяные пожары и их последствия. Профилактика лесных и торфяных пожаров.

2. Правила использования факторов окружающей среды для проведения закаливающих процедур.

3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь дома один. Ваши действия в случаях, если звонят в дверь и вы разговариваете по телефону с незнакомым человеком.

**Билет № 16**

1. Чрезвычайные ситуации техногенного характера. Общие понятия и определения. Классификация чрезвычайных ситуаций по масштабам их распространения и тяжести последствий.

2. Правила личной гигиены и здоровье человека.

3. Практическое задание (ситуация). При поездке в общественном транспорте вы обнаружили оставленную кем-то хозяйственную сумку. Ваши действия.

## **Рособрнадзор**

---

### **Билет № 17**

1. Радиационно-опасные объекты. Аварии на радиационно-опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение радиационной безопасности населения.
2. Рациональное питание и его значение для здоровья человека.
3. Практическое задание (ситуация). Вам необходимо в течение нескольких часов поработать на компьютере, чтобы подготовить реферат по основам безопасности жизнедеятельности. Каким образом вы организуете режим работы на компьютере?

### **Билет № 18**

1. Химически опасные объекты. Аварии на химически опасных объектах и их возможные последствия. Обеспечение безопасности населения.
2. Состояние окружающей среды и ее влияние на здоровье человека.
3. Практическое задание (ситуация). Вы подходите к перекрестку улицы и видите, что светофор для пешеходов не работает. Как вы должны поступить, чтобы перейти на противоположную сторону дороги?

### **Билет № 19**

1. Пожаровзрывоопасные объекты. Возможные последствия аварий на пожаровзрывоопасных объектах. Правила поведения при пожаре и угрозе взрыва.
2. Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Табакокурение и его влияние на здоровье курящего и окружающих. Профилактика привыкания к курению.
3. Практическое задание (ситуация). Вас попросили помыть после праздника посуду с помощью моющих средств, имеющихся в доме. Как вы это сделаете?

### **Билет № 20**

1. Гидротехнические сооружения, возможные аварии на них и их последствия. Защита населения от последствий гидродинамических аварий.
2. Алкоголь и его влияние на физическое и психическое здоровье человека. Профилактика пристрастия к алкоголю.
3. Практическое задание (ситуация). Два неразлучных друга Николай и Владимир обрадовались наступлению зимы и, взяв коньки, отправились кататься на деревенский пруд. Вдруг в какой-то момент неокрепший лед не выдержал веса Николая, и он провалился по пояс под лед. Как должны действовать друзья в создавшейся ситуации?

### **Билет № 21**

1. Криминогенные ситуации, которые могут возникнуть в повседневной жизни. Общие правила личной безопасности в криминогенных ситуациях.
2. Ранние половые связи в подростковом возрасте и их возможные последствия для здоровья. Инфекции, передаваемые половым путем, меры по их профилактике.
3. Практическое задание (ситуация). Вы находитесь в доме и вдруг почувствовали запах газа со стороны кухни. Ваши действия.

**162**

**Билет № 22**

1. Действия населения по сигналу «Внимание всем!».
2. Понятие о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Способы передачи ВИЧ-инфекции и меры ее профилактики.
3. Практическое задание (ситуация). Во время просмотра телепередачи пропало изображение на экране телевизора и вы почувствовали запах дыма. Ваши действия.

**Билет № 23**

1. Защита населения от чрезвычайных ситуаций. Комплекс мер, проводимых по защите населения. Организация оповещения и инженерной защиты населения.
2. Основы поведения человека в условиях вынужденного автономного пребывания в природной среде.
3. Практическое задание (ситуация). Во время туристической поездки родители оставили вас в номере гостиницы, находящемся на шестом этаже. В гостинице на этом этаже возник пожар. Ваши действия.

**Билет № 24**

1. Эвакуация населения из зон чрезвычайных ситуаций. Виды эвакуации.
2. Средства индивидуальной защиты: противогаз, респиратор, ватно-марлевая повязка. Их предназначение и использование.
3. Практическое задание (ситуация). Родители посадили вас в поезд дальнего следования, чтобы вы смогли проведать вашу любимую бабушку, проживающую в другом городе. Ваши действия по обеспечению личной безопасности в поезде.

**Билет № 25**

1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций (РСЧС). Основные цели и задачи РСЧС по защите населения от чрезвычайных ситуаций.
2. Основные положения российского законодательства о противодействии терроризму и экстремизму.
3. Практическое задание (ситуация). В соответствии с планом мероприятий по гражданской обороне школы директор попросил вашего классного руководителя предоставить информацию о размерах противогазов обучающихся класса. Какой размер вашего противогаза вы назвали и как вы его определили?

### ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Настоящие экзаменационные билеты по физической культуре разработаны как примерные с целью оказания помощи общеобразовательным учреждениям для подготовки материалов итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений.

Основой для создания билетов является федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденный приказом Минобрнауки России от 9 марта 2004 г. № 1312, а также федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 5 марта 2004 г. № 1089.

Экзаменационные билеты в целом позволяют определить уровень подготовки выпускников по использованию в практической деятельности и повседневной жизни приобретенных ими знаний и умений для укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни, организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях, профессиональной деятельности.

Каждый билет состоит из трех вопросов. *Первый вопрос* относится к общим теоретическим основам физической культуры. *Второй вопрос* имеет целью выявить степень освоения выпускником системы знаний о занятиях физической культурой и их использовании в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций. *Третий вопрос* – практический (выполнить практическое задание, продемонстрировать комплекс упражнений и т.п.).

На подготовку для ответа по билету отводится 40 минут.

В целях оценивания ответа экзаменуемого на вопросы билета можно использовать следующие рекомендации.

Отметка ответа ученика на экзамене по билету выводится как среднее арифметическое из оценок, определяемых отдельно по каждому из трех вопросов билета.

При ответе на теоретические вопросы (первый и второй) экзаменуемый должен показать:

- знание теоретических основ физической культуры;
- понимание роли физической культуры в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек;
- содержание физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- правила поведения и техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;
- способы контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

При оценивании ответа экзаменуемого на теоретические вопросы билета предлагается опираться на следующие критерии:

**отметка «5»** (отлично): учащийся полно и правильно изложил теорети-



ческий вопрос, привел примеры, раскрывающие те или иные положения, аргументы, их подтверждающие, сделал вывод;

**отметка «4»** (хорошо): учащийся правильно изложил теоретический вопрос, но недостаточно полно раскрыл суть вопроса или допустил незначительные неточности; на заданные экзаменатором дополнительные вопросы ответил правильно;

**отметка «3»** (удовлетворительно): учащийся смог частично раскрыть теоретический вопрос, привести некоторые примеры и аргументы, подтверждающие те или иные положения; на заданные экзаменатором дополнительные вопросы ответил неполностью;

**отметка «2»** (неудовлетворительно): не раскрыл теоретический вопрос, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.

При ответе на третий (практический) вопрос билета экзаменуемый должен показать не только овладение теоретическими основами предмета, но и свою компетентность, т.е. способность к применению этих знаний для формирования здорового образа жизни посредством занятий физической культурой, спортом с учетом индивидуального здоровья и физического развития.

При оценивании ответа важно учитывать также отношение экзаменуемого к занятиям физической культурой, его ценностные ориентации и установки относительно ведения здорового образа жизни.

При определении качества ответа на третий вопрос билета предлагается опираться на следующие критерии:

**отметка «5»:** экзаменуемый полностью правильно выполнил задание, грамотно применил соответствующие умения и теоретические знания в предложенной ситуации, обосновал свои действия;

**отметка «4»:** экзаменуемый выполнил задание, но допустил незначительные ошибки при объяснении или обосновании своих действий;

**отметка «3»:** экзаменуемый в основном справился с заданием, но не смог объяснить и обосновать свои действия;

**отметка «2»:** экзаменуемый не смог выполнить задание даже при помощи экзаменатора.

Каждое общеобразовательное учреждение вправе использовать данные экзаменационные билеты, а также заменить (или дополнить) вопросы билетов вопросами из регионального компонента содержания образования. При этом при составлении билетов общеобразовательным учреждением необходимо учитывать медицинские показания выпускников, их уровень физического развития, физической подготовленности, а также климатические условия региона.

### Билет № 1

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
3. Составьте и выполните комплекс утренней гимнастики.

## **Рособрнадзор**

---

### **Билет № 2**

1. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу.
2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
3. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать? Выполните несколько упражнений на формирование правильной осанки.

### **Билет № 3**

1. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
2. В чем заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
3. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями. Наложите повязку на голову или голеностопный сустав.

### **Билет № 4**

1. Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
2. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развивать?
3. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаляющих процедур. Расскажите о том, как вы это делаете.

### **Билет № 5**

1. Меры безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.
2. Какие признаки различной степени утомления вы знаете и что надо делать, если это уже случилось?
3. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня. Выполните комплекс упражнений физкультурминутки.

### **Билет № 6**

1. Какие меры предосторожности надо соблюдать по окончании занятий по плаванию?
2. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
3. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и выполните ортостатическую и функциональную пробы, антропометрические измерения.

### **Билет № 7**

1. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
2. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.
3. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно расскажите о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр. Проведите на ваше усмотрение подвижную игру (если позволяют условия).

**166**

## Физическая культура, IX

---

### Билет № 8

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
2. В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
3. В чем видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности. Составьте план реализации индивидуального контроля за собой.

### Билет № 9

1. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по легкой атлетике?
2. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?
3. Особенности подготовки и проведения туристских походов. Выполните практическое задание по укладке рюкзака.

### Билет № 10

1. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажерном зале?
2. Что понимается под физической культурой личности и в чем выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
3. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы? Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.

### Билет № 11

1. Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по плаванию?
2. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
3. Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).

### Билет № 12

1. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
2. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
3. Продемонстрируйте жесты судьи по баскетболу, волейболу или футболу.

### Билет № 13

1. Основные 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 (требования к обуви; общеразвивающие, корригирующие и специальные упражнения)? Расскажите, а при возможности покажите несколько упражнений.

## **Рособрнадзор**

---

### **Билет № 14**

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

### **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 показателям оно оценивается?
2. Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом, последовательность его самостоятельного освоения.
3. Составьте комплекс упражнений или композицию ритмической гимнастики.

## Физическая культура, IX

---

### **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.