

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

БИЛЕТЫ ДЛЯ ВЫПУСКНЫХ ЭКЗАМЕНОВ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ С РУССКИМ ЯЗЫКОМ ОБУЧЕНИЯ.

2008/2009 учебный год.

УКАЗАНИЯ К БИЛЕТАМ

Экзамен по учебному предмету "Физическая культура и здоровье" является завершающим этапом образовательного процесса.

Основными задачами экзамена являются:

- совершенствование образовательного процесса по физическому воспитанию в учреждениях образования;
- контроль качества усвоения учащимися умений и навыков, выполнения требований учебных программ;
- ориентация учащихся на выбор педагогической профессии, связанной с физической культурой и спортом.

В содержание билета входят два вопроса для практического выполнения.

Экзамен проводится в практической форме в один день в два этапа:

1-й этап (практическая форма) - выполнение требований, предъявляемых к двигательным умениям и навыкам;

2-й этап (практическая форма) - выполнение тестов уровня физической подготовленности (контрольное упражнение).

Между 1-м и 2-м этапами может быть предусмотрен перерыв до 1 часа.

На 1-м этапе экзамена для подготовки к выполнению требований, предъявляемых к двигательным умениям и навыкам, учащимся дается до 15 минут. За это время они самостоятельно выполняют разминку и повторяют упражнение. На 2-м этапе экзамена учащиеся выполняют тесты уровня физической подготовленности в следующем порядке:

- 1) челночный бег 4х9 м;
- 2) прыжки в длину с места;
- 3) подтягивание в висе на перекладине (юноши), поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 1 минуту (девушки);
- 4) наклон вперед из положения сидя на полу;
- 5) бег на выносливость.

Тесты уровня физической подготовленности выполняются согласно правилам тестирования уровня физической подготовленности учащихся и правилам соревнований по спортивной гимнастике и легкой атлетике.

К экзамену допускаются учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе, не имеющие противопоказаний к физкультурным и спортивным занятиям и предоставившие накануне экзамена медицинскую справку из лечебно-профилактического учреждения о состоянии здоровья.

При организации и проведении экзамена обеспечивается полное выполнение мер безопасности (Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь: общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, ПТУ, ССУЗ (Мн., 2000); Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом, утверждены Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 № 10).

В случае заболевания или получения учащимся во время сдачи экзамена травмы, повлекшей за собой невозможность выполнения нормативных требований, итоговая оценка выставляется на основании годовой.

Учащиеся сдают экзамен в соответствующей погодным условиям спортивной форме и обуви. Во время выполнения учащимися требований на 1-м и 2-м этапах обязательно присутствие медицинского работника (врача, медицинской сестры, фельдшера).

Практическое выполнение задания на 1-м и 2-м этапах оценивается по действующим нормам оценки результатов учебной деятельности (Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 20.03.2004 № 17 «Об утверждении 10-балльной шкалы и показателей оценки результатов учебной деятельности учащихся в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования»).

В случае получения учащимися травмы во время выполнения практического задания 1-го или 2-го этапов, повлекшей за собой невозможность дальнейшего выполнения упражнения и нормативных требований, итоговая отметка выставляется на основании годовой.

Отметка за 2-ой этап экзамена выставляется только при условии выполнения всех нормативных требований и определяется по среднему арифметическому значению суммы баллов, полученных за каждое упражнение, отражающему уровень физической подготовленности учащегося. При отсутствии результатов учебной деятельности по уважительной причине (вследствие заболевания или травмы) по одному или более показателям отметка за 2-ой этап не выставляется.

Итоговая отметка за экзамен по физической культуре определяется по среднему баллу отметок, полученных на каждом этапе экзамена. Результаты экзамена заносятся в протокол установленного образца...

Аттестация по каждому учебному предмету осуществляется в соответствии с постановлениями Министерства образования Республики Беларусь от 01.12.2006 № 108 «Об утверждении Правил проведения аттестации учащихся общеобразовательных учреждений», зарегистрированном в Национальном реестре правовых актов Республики Беларусь 9 января 2007 г. № 8/15651, от 17.09.2008 № 81 «О внесении изменений в некоторые постановления Министерства образования Республики Беларусь», зарегистрированном в Национальном реестре правовых актов Республики Беларусь 30 сентября 2008 г. № 8/19538, а также в соответствии с нормами оценки результатов учебной деятельности учащихся по предметам.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЬЕ

Билет № 1

1. Техника и эффективность выполнения упражнения (3 попытки): юноши — «Метание гранаты с разбега на дальность»; девушки — «Метание малого мяча с разбега на дальность».

2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 2

1. Техника выполнения упражнений (по выбору): 1) волейбол — многократные верхние передачи волейбольного мяча над собой (не менее 10 передач); 2) баскетбол — многократные передачи мяча двумя руками в стену с расстояния не менее 3 м с последующей ловлей (не менее 10 передач); 3) гандбол — многократные передачи мяча в стену одной рукой с расстояния не менее 5 м с последующей ловлей (не менее 10 передач); 4) футбол — многократные передачи мяча одной ногой в стену с расстояния не менее 5—7 м с последующей остановкой мяча ногой (не менее 10 передач).

2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 3

1. Техника и эффективность выполнения упражнения «Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"» (3 попытки).

2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет N 4

1. Юноши: техника выполнения упражнения «Два кувырка вперед слитно». Девушки: техника выполнения комплекса упражнений (не менее 5 упражнений) ритмической гимнастики.

2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 5

1. Техника и эффективность выполнения упражнения «Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"» — (3 попытки).

2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 6

1. Юноши: техника выполнения упражнения «Два кувырка назад слитно». Девушки: техника выполнения комбинации акробатических упражнений (не менее 5 упражнений).

2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 7

1. Техника выполнения низкого старта и стартового разбега.

2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 8

1. Юноши: техника выполнения упражнения «Кувырок назад в стойку ноги врозь». Девушки: техника выполнения упражнения «Кувырок вперед в упор присев с перекатом назад в стойку на лопатках».

2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 9

1. Техника финиширования в беге на короткие дистанции.
2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 10

1. Юноши: техника выполнения упражнения «Длинный кувырок вперед толчком двух ног». Девушки: техника выполнения упражнения «Стойка на лопатках с попеременным сгибанием и выпрямлением правой и левой ноги».
2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 11

1. Техника выполнения упражнений (по выбору): 1) баскетбол — ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления движения (не менее 30 м); 2) волейбол — нижняя прямая подача с попаданием на площадку соперника (10 подач); 3) гандбол — семиметровый бросок с попаданием в ворота (10 бросков); 4) футбол — пенальти с попаданием в ворота (10 ударов).
2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 12

1. Юноши: техника выполнения упражнения «Стойка на голове и руках». Девушки: техника выполнения комбинации акробатических упражнений «и. п. — основная стойка, стать на колени, глубокий наклон назад, стать на колени, переход в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед встать в исходное положение».
2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 13

1. Юноши: техника выполнения упражнения «Длинный кувырок вперед толчком двух ног». Девушки: техника выполнения упражнения «Два кувырка вперед в группировке слитно».
2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 14

1. Техника выполнения упражнений (по выбору): 1) баскетбол — штрафной бросок (10 бросков); 2) волейбол — верхняя подача с попаданием на площадку соперника (10 подач); 3) гандбол — ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления движения (не менее 30 м); 4) футбол — угловой удар средней частью подъема с попаданием во вратарскую площадку (10 ударов).
2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 15

1. Юноши: техника выполнения упражнения «Два переворота боком («колесо») слитно». Девушки: техника выполнения комплекса общеразвивающих упражнений (не менее 5 упражнений) с предметами по выбору (скакалка, гимнастическая палка, обруч, набивной мяч).
2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 16

1. Техника выполнения упражнений (по выбору): 1) баскетбол — броски одной или двумя руками по кольцу со средней дистанции (10 бросков); 2) волейбол — многократные нижние передачи волейбольного мяча над собой (не менее 10 передач); 3) гандбол — семиметровый бросок (10 бросков); 4) футбол — удар головой из-за пределов вратарской площадки с набрасыванием себе мяча и попаданием в ворота (10 ударов).

2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 17

1. Техника выполнения комплекса акробатических упражнений (не менее 5 упражнений).

2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 18

1. Техника выполнения упражнений (по выбору): 1) баскетбол — броски по кольцу с дальней дистанции (10 бросков); 2) волейбол — многократные попеременные нижние и верхние передачи над собой (10 передач); 3) гандбол — бросок по воротам в прыжке после ведения (10 бросков); 4) футбол — обводка не менее 5 стоек и удар по воротам с линии штрафной площадки (10 ударов).

2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 19

1. Техника и эффективность выполнения упражнения «Бег 100 м»

2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 20

1. Техника выполнения упражнений (по выбору): 1) баскетбол — броски мяча по кольцу после ведения и двух шагов (10 бросков); 2) волейбол — верхняя прямая подача в зону 1 (10 подач); 3) гандбол — бросок по воротам в прыжке с угла (10 бросков); 4) футбол — удар по воротам с угла штрафной площадки (10 ударов).

2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 21

1. Техника выполнения различных передач мяча в спортивных играх (волейбол, баскетбол, гандбол, футбол — по выбору не менее пяти передач).

2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.

Билет № 22

1. Техника выполнения упражнения (3 попытки): юноши — «Метание гранаты в цель»; девушки — «Метание малого мяча в цель».

2. Выполнение тестов уровня физической подготовленности.