



*Кировское областное государственное автономное образовательное
учреждение дополнительного образования детей –
«Центр дополнительного образования одаренных школьников»*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 2020

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по проверке и оценке решений
II (муниципального) этапа
Всероссийской олимпиады школьников
по физической культуре

в Кировской области
в 2020/2021 учебном году

**Киров
2020**

Печатается по решению региональной предметно-методической комиссии всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области

Задания, решения и методические указания по проверке и оценке решений II (муниципального) этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре в Кировской области в 2020/2021 учебном году. – Киров: Изд-во ЦДООШ, 2020,с.

Составители:

Т. П. Рякина, старший преподаватель кафедры предметных областей (КОГОАУ ДПО (ПК) «ИРО Кировской области»);

Ж.Ю. Самоделкина, учитель физической культуры МБОУ гимназия № 2 города Кирово-Чепецка Кировской области;

Н.В. Крюкова, учитель физической культуры МОАУ «Гимназия им. А. Грина» города Кирова;

Е.В. Краева, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 56 города Кирова;

И.В. Романов, учитель физической культуры МБОУ гимназия № 46 города Кирова.

Научная редакция (рецензирование):

О. В. Анфилатова, заведующая кафедрой Спортивных дисциплин и методики обучения, кандидат педагогических наук, доцент, факультета физической культуры и спорта ВГУ

Подписано в печать 20.10.2020

Формат 60х84 1/16. Бумага типографская. Усл. печ. л. 1,5

Тираж 300 экз.

© Кировское областное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Центр дополнительного образования одаренных школьников», Киров, 2020

**ПРОГРАММА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА ВСЕРОССИЙСКОЙ ОЛИМПИАДЫ
ШКОЛЬНИКОВ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

СОДЕРЖАНИЕ КОНКУРСНЫХ ИСПЫТАНИЙ.

ЗАДАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ЭТАПА (ПРАКТИЧЕСКИЙ ТУР) ВСОШ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ПОЛУЧАЮТ ОБУЧАЮЩИЕСЯ ЗА СЕМЬ ДНЕЙ ДО НАЧАЛА ОЛИМПИАДЫ.

Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников по предмету «Физическая культура» представляет собой конкурсное испытание учащихся основной и средней (полной) школы – юношей и девушек 7–8-х классов отдельно и 9–11-х классов отдельно.

Конкурсное испытание состоит из заданий теоретико-методический и практического характера.

Теоретико-методическое задание заключается в ответах на вопросы. Тематика вопросов соответствует требованиям к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Продолжительность выполнения теоретико-методического задания не должна превышать 45 минут.

Практическое задание заключается в выполнении заданий по разделам: гимнастика, спортивные игры, полоса препятствий.

Продолжительность выполнения практического задания не должна превышать 1 час 15 минут.

Максимальное количество баллов, которое может набрать участник по итогам теоретико-методического и практических испытаний, – **100 баллов**.

Из них: **50 баллов – за теоретико-методическое задание;**

50 баллов за практическое испытание.

Контактный телефон для справок: **+79128253610** (Татьяна Павловна Рякина).

ТЕХНОЛОГИЯ

оценки качества выполнения теоретико-методических заданий

Всероссийская олимпиада школьников, 2020 г. Муниципальный этап

7-8 класс

В бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

1. Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов №№1-29.

ВНИМАНИЕ! Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное -0 баллов.

Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов (полный правильный ответ) оценивается в 1 балл. Если в ответе указана хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Максимально возможное количество баллов за задания №№ 1-29 – 29.

2. Задание на указание последовательности № 30, оценивается 3 балла.

Полный правильный ответ и определена верная последовательность оценивается 3 балла. Если в ответе указано хотя бы одна неверная последовательность, то ответ оценивается в 0 баллов.

Максимально возможное количество баллов за задание № 30 – 3.

3. Задание № 32, предполагающее перечисление, оценивается в 2.5 балла.

Каждая верно указанная позиция оценивается в 0,5 балла, неверное указание -0 баллов.

Максимально возможное количество баллов за задание № 32 – 2,5.

4. Задания в открытой форме.

Правильное решение задания в открытой форме, в котором правильный ответ надо дописать, оценивается в **1 балл, неправильное – 0 баллов.**

Вопрос № 31, 34, 35, 36, 40.

Вопрос № 33, 37, 38, 39 оцениваются в **2 балла, неполный 0 баллов.**

Вопрос 33: полный ответ с указанием города и страны;

Вопрос 37: полный ответ с указанием действия и вида спорта;

Вопрос 38: полный ответ с указанием оборудования и вида спорта;

Вопрос 39: полный ответ с указанием терминологии.

Максимально возможное количество баллов за задания №№31,33-40 – 13 баллов.

Максимальный результат в теоретико –методическом испытании для 7-8 классов:
(29+3+2,5+13)= 47,5 балла.

Для определения «зачетных» баллов каждого участника в теоретическом конкурсе необходимо использовать формулу №1 (см. далее).

ТЕХНОЛОГИЯ

оценки качества выполнения теоретико-методических заданий

Всероссийская олимпиада школьников, 2020 г. Муниципальный этап

9-11 класс

В бланке ответов отмечать оценку каждого задания.

1. Задания в закрытой форме с выбором одного или нескольких правильных ответов №№1-17, 21-30.

ВНИМАНИЕ! Правильное решение задания в закрытой форме с выбором одного правильного ответа оценивается в 1 балл, неправильное -0 баллов.

Правильное решение всего задания с выбором нескольких правильных ответов (полный правильный ответ) оценивается в 1 балл. Если в ответе указана хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Максимально возможное количество баллов №№ 1-17; 21-30 – 27.

2. Задание на указание последовательности №№ 18, оценивается 3 балла.

Полный правильный ответ и определена верная последовательность оценивается 3 балла. Если в ответе указано хотя бы одна неверная последовательность, то ответ оценивается в 0 баллов.

Максимальное возможное количество баллов №№ 18 – 3.

3. Задания на установление соответствия № № 19, 20, 32, 33.

Оценивается каждая указанная позиция. Каждая верно указанная позиция оценивается в 0,5 балла, неверное указание -0 баллов.

Максимально возможное количество баллов №№ 19, 20, 32, 33 – 10.

4. Задания, предполагающие перечисление, оценивается:

Каждая верно указанная позиция оценивается в 0,5 балла, неверное указание -0 баллов.

Вопрос № 34 оценивается в 5 баллов;

Вопрос № 35 оценивается в 4 балла;

Вопрос № 36 оценивается в 3 балла;

Максимально возможное количество баллов за задания №№ 34, 35, 36 – 12.

5. Задания в открытой форме.

Правильное решение задания в открытой форме, в которых правильный ответ надо дописать, оцениваются в **1 балла, неправильное 0 баллов.**

Вопрос № 31, 38, 39.

Вопрос № 37, 40 оцениваются в **2 балла, неполный 0 баллов.**

Вопрос 37 полный ответ с указанием действия;

Вопрос 40 полный ответ с указанием действия игрока.

Максимально возможное количество баллов за задания №№ 31, 38, 39, 37, 40 – 7.

Максимальный результат в теоретико–методическом испытании для 9-11 классов: (27+3 +10+12+7)= 59 баллов.

Для определения «зачетных» баллов каждого участника в теоретическом конкурсе необходимо использовать формулу (1):

$$\text{Формула № 1: } X_i = \frac{K \times N_i}{M}$$

Здесь X_i – «зачетный» балл i -го участника;

K – максимальное количество баллов конкретного задания;

N_i – *результат участника* в конкретном задании;

M – максимально возможный результат в конкретном задании.

Например:

Максимальное количество баллов конкретного задания (50)

Результат участника 9-11 класс (Иванова И.И.) – 45 правильных ответа;

максимально возможный результат в конкретном задании (59)

Результат участника олимпиады в теоретико-методическом задании составил:

$X = 50 * 45 / 59 = 38.13$ балла.

Практическое задание по акробатике, спортивным играм, полосе препятствий подсчитывается по формуле № 1.

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных практических заданий в 7-8 классах

Акробатическая комбинация	15 баллов
Волейбол	20 баллов
На составление комплексов УГГ	6 баллов
Прикладная физическая культура	15
Максимально возможная сумма	56 баллов

Итоговая оценка представляется суммой баллов оценки выполненных практических заданий в 9-11 классах

Акробатическая комбинация	15 баллов
Волейбол	20 баллов
Описание упражнений	6 баллов
Прикладная физическая культура	15 баллов
Решение задачи	5 баллов
Максимально возможная сумма	61 балл

Результат по практическим заданиям также подсчитывается по формуле № 1

Например:

K - Максимальное количество баллов конкретного задания (50)

N - Результат участника (Иванова И.И.) – 39 баллов

M - максимальный (лучший) результат в задании по практике (всей) составляет 61 балл.

Результат участника олимпиады в практическом задании составил:

Подставляем в формулу $X = 50 * 39 / 61 = 31.96$ балла.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

7-8 классы

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются 40 вопросов соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников полной школы по предмету «Физическая культура» **в закрытой форме, задание на указание последовательности, задание на перечисление, задание в открытой форме.** К вопросам в закрытой форме предложено 3 или 4 варианта ответа) Среди них содержатся как правильные, так и не правильные ответы, а так же частично соответствующие смыслу вопросов) Правильным может быть только один или несколько – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов) Ваша задача заключается в выборе одного или несколько из 4 вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «А», «Б», «В» или «Г», то в бланке ответов свой знак в квадрате с соответствующим обозначением.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Задания в закрытой форме.

1. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки трудовой или иной деятельности, характеризуется....

- А) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условиях внешней среды и различным заболеваниям;
- Б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- В) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надёжности, эффективности и экономичности;
- Г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

2. Физическими упражнениями называются...

- А) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- Б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- В) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;
- Г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

3. Победителем первых Олимпийских игр Олимпийских игр в 776 году до н.э. стал...

- А) Леонидас Родосский; Б) Милон Кротонский;
- В) Корибос Элидский; Г) Пифагор Самосский

4. На каком континенте никогда не проводились Олимпийские игры...

- А) Австралия; Б) Южная Америка; В) Африка; Г) Северная Америка.

5. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

- А) подготовленностью занимающихся, их возрастом, состоянием здоровья, самочувствием во время занятий;
- Б) величиной их воздействия на организм;
- В) временем и количеством повторений двигательных действий;
- Г) напряжением определённых мышечных групп.

6) Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- А) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;
- Б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

- В) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
Г) частотой сердечных сокращений.

7. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

- А) 120-130 ударов в минуту; Б) 130-140 ударов в минуту;
В) 140-150 ударов в минуту; Г) свыше 150 ударов в минуту.

8. Наиболее распространенным методом развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте...

- А) Метод стандартно-повторного упражнения; Б) Метод вариативного упражнения;
В) Игровой; Г) Соревновательный.

9. Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность возникновения ушибов заключается в том, что ушибленное место следует...

- А) потереть, почесать; Б) нагревать; В) охлаждать; Г) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.

10. Что понимаем под закаливанием?

- А) Купание в холодной воде и хождение босиком;
Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
В) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
Г) укрепление здоровья.

11. Осанкой называется...

- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
В) привычная поза человека в вертикальном положении;
Г) силуэт человека.

12. Когда спортсмены России впервые участвовали в Олимпийских играх, их было всего 5 человек. Тем не менее фигуристу Николаю Панину-Коломенкину удалось стать олимпийским чемпионом. В каком году это было?

- А) в 1900г. на 2 Олимпийских играх в Париже;
Б) в 1908г. на 4 Олимпийских играх в Лондоне;
В) в 1924г. на 1 зимних Олимпийских играх Шамони;
Г) в 1952г. на 6 зимних Олимпийских играх в Осло.

13. На сколько градусов каждые три дня необходимо правильно понижать температуру воды для обливания, обтирания, душа и ножных ванн при закаливании?

- А) 1-2 °С; Б) 4 °С;
В) 2-3 °С; Г) 5 °С;

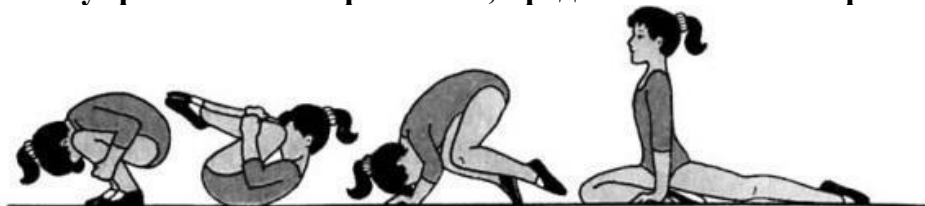
14. . Сколько игроков одной команды должны находиться на поле во время игры в баскетбол:

- А) 10; Б) 12; В) 5; Г) 6.

15. Что не относится к спортивной акробатике?

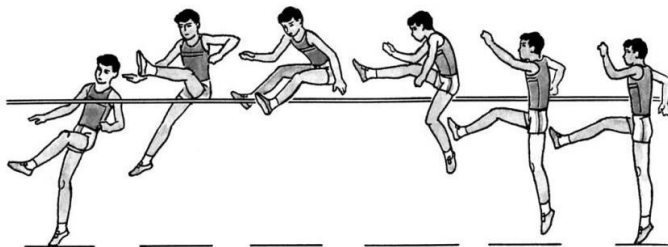
- А) акробатические прыжки Б) прыжки на батуте
В) групповые спортивные упражнения; Г) аэробика

16. Как называется упражнение в акробатике, представленное на картинке?



- А) Мостик Б) Кувырок назад
В) Полушпагат Г) Кувырок назад в полушпагат

17. Какой фазы нет в прыжках с разбега в высоту?



А) разбег

В) приземление

Б) переход через планку

Г) финиширование в прыжке

18. Установите соответствие между названиями составляющих частей прыжка в длину с разбега и их изображением.

А	Б	В	Г
1. Полет	2. Отталкивание	3. Разбег	4. Приземление

А) А-2, Б-1, В-4, Г-3

В) А-2, Б-1, В-3, Г-4

Б) А-3, Б-2, В-1, Г-4

Г) А-3, Б-1, В-2, Г-4

19. Расставьте игры в порядке возрастания количества игроков в команде, начиная с наименьшего (играющих на площадке, на поле): футбол, волейбол, баскетбол

А) футбол, баскетбол, волейбол; Б) баскетбол, волейбол, футбол;

В) футбол, волейбол, баскетбол; Г) волейбол, баскетбол, футбол;

20. При пониженном уровне артериального давления, наблюдается:

А) гипотония; Б) гипертония; В) асфиксия; Г) эндокриния.

21. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

А) обеспечивает ритмичность работы организма;

Б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;

В) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;

Г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

22. Замена одних видов деятельности другими, регулируемая режимом дня, позволяет поддерживать работоспособность в течение дня потому, что...

А) положительно сказывается на физическом и психическом состоянии человека;

Б) снимается утомление нервных клеток головного мозга;

В) ритмичное чередование работы с отдыхом предупреждает возникновение перенапряжения;

Г) притупляется чувство общей усталости и повышается тонус организма.

23. Систематические и грамотно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье, так как...

А) хорошая циркуляция крови во время упражнений обеспечивает поступление питательных веществ к органам и системам организма;

Б) повышается возможность дыхательной системы, благодаря чему в организме поступает большее количество кислорода, необходимого для образования энергии;

В) способствует повышению резервных возможностей организма;

Г) при достаточном энергообеспечении организма легче противостоит простудным и инфекционным заболеваниям.

24. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части....

- А) так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- Б) Выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;
- В). Выделение частей урока требует Министерство образования;
- Г) Перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них.

25. Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения?

- А) Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
- Б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
- В). Упражнения, объединённые в форме круговой тренировки;
- Г). упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

26. Под быстротой как физическим качеством понимается...

- А) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих передвигаться с большей скоростью;
- Б) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в минимальный отрезок времени;
- В) способность человека быстро набирать скорость;
- Г) комплекс психофизических свойств человека, позволяющих человеку быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой

27. Для воспитания быстроты используются...

- А) Подвижные и спортивные игры;
- Б) упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции;
- В) Упражнения на быстроту реакции и частоту движений;
- Г) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью.

28. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- А) Комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- Б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных напряжений;
- В) Комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.
- Г) эластичность мышц и связок.

29. При воспитании гибкости следует стремиться к...

- А). гармоничному увеличению подвижности в основных суставах;
- Б) достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах;
- В). Оптимальной амплитуде движений в плечевом, тазобедренном, коленном суставе;
- Г) восстановлению нормальной амплитуды движений суставов.

Задание с указанием последовательности.

30. Составьте определение, используя приведенные ниже слова, вставляя соответствующие цифры в бланке ответов.

Физическая культура- это...

- | | |
|------------------------|------------------|
| 1. активности | 7. на укрепление |
| 2. его двигательной | 8. направленная |
| 3. и совершенствование | 9. деятельности |
| 4.человека | 10. область |
| 5. здоровья | 11. культуры |
| 6. и сохранение | 12. общей |
| | 13. часть. |

Задания в открытой форме и предполагающее перечисление.

31. В современном пятиборье дистанция плавания составляет ____ метров.
32. Современное пятиборье – вид спорта из класса спортивных многоборий, в котором участники соревнуются в пяти дисциплинах. Перечислите эти виды спорта.
33. Международный олимпийский комитет (МОК) подтвердил перенос XXXII Олимпийских игр 2020 года в Токио в связи с угрозой распространения корона вируса. Отмечается, что соревнования пройдут не позднее лета 2021-года. В какой стране и городе будут проходить игры?
34. Старт в соревнованиях, когда спортсмены уходят на дистанцию друг за другом через определенное время называется ____
35. Командный игровой вид спорта, целью в котором является забросить как можно больше мячей в ворота соперника называется ____
36. Олимпийский вид конного спорта, который включает в себя манежную езду, преодоление препятствий и кросс называется ____
37. Удобное исходное положение волейболиста: ноги слегка согнуты, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги, туловище наклонено вперед – называется ____
38. Спортивное оборудование для занятий, связанных с прыжками называется ____
39. «Из упора присев перенести тяжесть тела на руки, опереться о мат лбом немного впереди рук (место опоры руками и головой составляет равносторонний треугольник) и оттолкнуться ногами». Это упражнение называется ____
40. Проскальзывание лыж назад после отталкивания обозначается как ____

9-11 классы

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются 40 вопросов соответствующих требованиям к минимуму знаний выпускников полной школы по предмету «Физическая культура» **в закрытой форме, задание с указанием последовательности, задание на соответствие, задания на перечисление, задания открытой форме.**

К каждому вопросу предложено 3 или 4 варианта ответа) Среди них содержатся как правильные, так и не правильные ответы, а так же частично соответствующие смыслу вопросов) Правильным может быть только один – тот, который наиболее полно соответствует смыслу вопроса.

Внимательно читайте вопросы и предлагаемые варианты ответов) Ваша задача заключается в выборе одного или несколько из 4 вариантов ответов, которые, по Вашему мнению, является правильным. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Выбранные Вами ответы отмечайте в соответствующих квадратах бланка ответов любым знаком, позволяющим получить однозначное представление о сделанном Вами выборе. Если Вы выбрали ответ «А», «Б», «В» или «Г», то в бланке ответов свой знак в квадрате с соответствующим обозначением.

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Задания в закрытой форме

1. Уроженец Кировской области, Чемпион III юношеских Олимпийских игр 2020года (Швейцария, Лозанна) ...
А) Дмитрий Рылов (фигурное катание); Б). Олег Домичек (биатлон);
В). Павел Таран (коньки); Г). Илья Трегубов (лыжные гонки.)...
2. **Какие новые виды спорта включены, III зимние Юношеские Олимпийские игры 2020.**
А). Ски-альпинизм; Б. Хоккей 3х3; В. Сноуборд биг-эйр; Г). Двойки в санях (ж).
3. Для передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4х400м правилами соревнований определяется «зона передачи» длиной ...
А). 10 метров; Б). 15 метров; В) 20 метров; Г). 25 метров.

4.XXIV Зимние Олимпийские игры пройдут в

А) Сочи (Россия); Б) Саппоро (Япония); В). Осло (Норвегия); Г) Пекин (Китай).

5. Динамика индивидуального развития человека обусловлена...

А). Влиянием эндогенных и экзогенных факторов.

Б) наследственностью человека.

В). Влиянием социальных и экологических факторов.

Г). двигательной активности человека.

6. Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как..

А Тренировка; Б) Методика; В) Система занятий; Г). Педагогическое воздействие

7. Активное удаление общего центра массы тела или отдельных его звеньев от опоры называют...

А). перемещением; Б). отталкиванием; В). движением; Г). Махом.

8. Скелетон является разновидностью....

А). Санного спорта;

Б) конькобежного спорта.

В). Горнолыжного спорта;

Г). многоборий.

9. Джоггинг –это обозначает....

А). бег трусцой;

Б). вид «боевой» аэробики;

В). союза молодёжи спортивного клуба;

Г). разновидности нетрадиционных видов единоборств.

10. Пумп-аэробика характеризуется выполнением упражнений...

А). С облегчённой штангой;

Б). с использованием пружинистой пластины.

В). на специальном напольном покрытии.

Г). В водной среде.

11. Для нормальной деятельности центральной нервной системы, регуляции обмена углеводного и аминокислот, необходим...

А) витамин А; Б). Витамин В1; В). витамин С; Г). Витамин Д.

12. Быстрая утомляемость и сонливость, головные боли и головокружения в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно...

А. Витамина А; Б). Витамин В1; В). витамин С; Г). Витамин Д.

13. При воспитании абсолютной силы наиболее популярен метод....

А). повторных усилий; Б). переменного упражнения;

В). круговой тренировки; Г). сенсорной коррекции.

14. Движение в суставе вокруг фронтальной оси, направленное на увеличение суставного угла называется...

А). сгибанием; Б). разгибанием; В). пронацией; Г). супинацией.

15. Изометрические упражнения преимущественно применяются при совершенствовании...

А). собственно-силовых способностей;

Б). скоростных способностей;

В). скоростно-силовых способностей.

Г). общей выносливости.

16. Методы слитного (непрерывного) упражнения с умеренной и переменной интенсивностью особенно широко используются для повышения...

А). аэробных возможностей организма.

Б). специальной выносливости в циклических видах деятельности.

В). избирательности воздействия на факторы специфической выносливости;

Г). гликолитических возможностей организма.

17. Средства и приёмы избирательного воздействия на свойства сенсорных систем преимущественно используются для совершенствования...

- А). Функций вестибулярного аппарата;
- Б). координационных способностей;
- В). скоростных способностей;
- Г). быстроты реакции.

Задание на указание последовательности

18. Составьте определение, используя приведенные ниже слова, вставляя соответствующие цифры в бланке ответов.

Физическое воспитание – это...

- | | | |
|-----------------|-----------------------|---------------------|
| 1. качеств | 8. упражнениями | 15. процесс |
| 2. физических | 9. физическими | 16. Педагогический. |
| 3. развитие | 10. занятиях | |
| 4. и навыкам | 11. в систематических | |
| 5. умениям | 12. потребности | |
| 6. двигательным | 13 на формирование | |
| 7. обучение | 14. Направленный | |

Задания на установление соответствия

19. Укажите соответствие между спортивными играми и размерами площадок, которые для них необходимы. Впишите в бланке ответов буквы и цифры.

А	Волейбол	1	40x20
Б	Баскетбол	2	100-110 x 64-75
В	Футбол	3	28x15
Г	Гандбол	4	18x9
Д	Флорбол	5	40x20

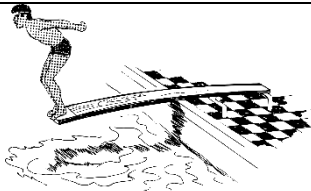
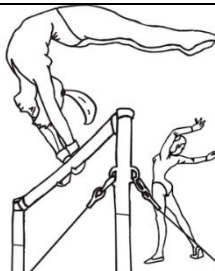
20. Установите соответствие между спортивными играми и правилами соревнований предусмотрены размеры ворот и т.д. (в метрах и сантиметрах). . Впишите в бланке ответов буквы и цифры.

А	Волейбол (Ж).	1	3x2
Б	Баскетбол	2	7.32x2.44
В	Футбол	3	224
Г	Гандбол	4	3.05
Д	Флорбол	5	160 x 115

Задания в закрытой форме

21 Установите соответствие между спортсменами и видами спорта, в которых они достигли успехов на Олимпийских играх.

А	Евгений Кафельников 	1	
Б	Светлана Хоркина 	2	

В	Елена Исинбаева 	3	
Г	Дмитрий Саутин 	4	

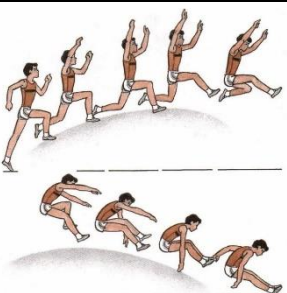
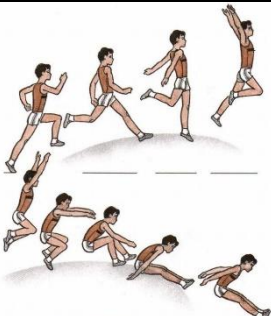
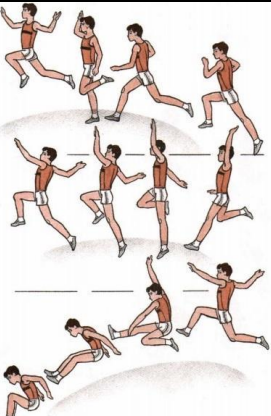
А) А-2, Б-4, В-1, Г-3

В) А-2, Б-3, В-1, Г-4

Б) А-1, Б-4, В-2, Г-3

Г) А-4, Б-1, В-2, Г-3

22. Установите соответствие между видом прыжка и его названием.

А		В	
Б		Г	
1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	Прыжок в высоту с семи-девяти шагов разбега способом «перешагивание»
2	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	4	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»

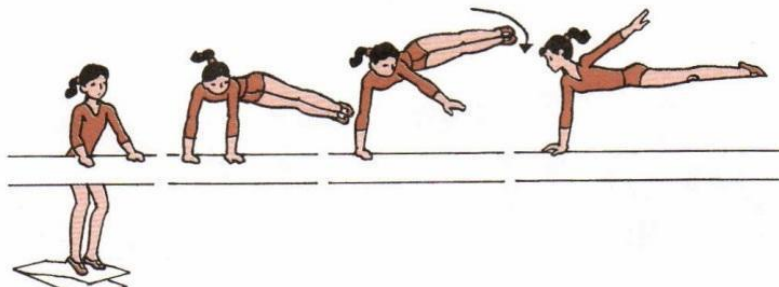
А) А-1, Б-2, В-3, Г-4

В) А-1, Б-3, В-4, Г-2

Б) А-1, Б-3, В-2, Г-4

Г) А-4, Б-3, В-2, Г-1

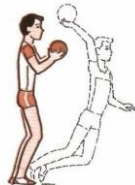
23 Какой гимнастический прыжок изображен на рисунке?



- А) Прыжок боком на 45°
В) Прыжок по диагонали

- Б) Прыжок с разворотом
Г) Прыжок боком на 90°

24. Установите соответствие между видами бросков в гандболе и их назначением.

А		В	
Б		Г	
1	Взятие ворот через блок защиты	3	Штрафной бросок
2	Используется тогда, когда перед игроком находятся защитники соперника	4	Применяется для взятия ворот как фактора неожиданных для соперника действий

А) А-1, Б-2, В-4, Г-3

Б) А-3, Б-4, В-2, Г-1

В) А-3, Б-2, В-4, Г-1

Г) А-4, Б-2, В-3, Г-1

25. Способность человека осуществлять большое количество работы, выполняемой за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты в первую очередь зависит от

- А) факторов функциональной и биохимической экономизации;
Б) биоэнергетических факторов;
В) функциональной устойчивости;
Г) личностно-психических факторов

26. Двигательные действия, отличающиеся минимизацией лишних фаз при совершенной технике, характеризуются как...

- А). эффективные; Б). вариативные; В). экономные; Г). стабильные.

27. Социальная функция спорта, проявляющаяся в том, что уровень спортивных достижений служит мерилем, образцом максимального уровня человеческих возможностей обозначается как

- А). эталонная; Б). эвристически прогностическая;
В). Спортивно-престижная; Г). эстетическая.

28. Основную часть занятий, урока рекомендуется начинать с

- А) разучивания координационно сложных действий;
Б) закрепление сформированных навыков;
В) воспитание выносливости;
Г) совершенствование гибкости.

29. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:

- А) соперниками игрока, выполняющего бросок;
Б) партнерами игрока, выполняющего броски;
В) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.
Г). Игроками любой команды

30. Определите результат участника соревнований в лыжных гонках с раздельным стартом, выступавшего под номером 26, если старт был одиночным через 30сек., а его время финиша равно 49.00мин.

- А). 23.00; Б). 36.00; В). 46,30; Г. 75.00.

Задания в открытой форме

31. В современном десятиборье дистанция бег с барьерами составляет...

32. Установите соответствие между спортсменами и годами, в которых они достигли успехов на Олимпийских играх.

А	Вячеслав Иванов (академическая гребля)	1	XVII Рим, Италия 1960
Б	Борис Лагутин (боксер)	2	XVIII Токио, Япония 1964
В	Светлана Мастеркова	3	XIX Мехико, Мексика 1968
Г	Борис Шахлин (гимнаст)	4	XX Мюнхен, Германия 1972
Д	Людмила Турищева (гимнастка)	5	XXVI Атланта, США 1996

33. Установите соответствие между спортсменами и годами, в которых они достигли успехов на Олимпийских играх.

А	Лидия Скобликова (коньки)	1	XVI Альбервиль, Франция 1992
Б	Вячеслав Веденин (лыжные гонки)	2	XIII Нагано, Япония 1998
В	Наталья Линичук и Геннадий Карпаносов	3	XII Лейк-Плэсид, США 1980
Г	Любовь Егорова	4	XI Саппоро, Япония 1972
Д	Наталья Казакова и Артур Дмитриев	5	IX Инсбрук, Австрия 1964

Задания, предполагающие перечисление

34. Десятиборье — это легкоатлетическая дисциплина, включающая соревнования в 10 видах лёгкой атлетики. Перечислите эти виды спорта.

35. Перечислите виды и разновидности туризма по способу передвижения.

36. Перечислите основные виды лыжных гонок.

Задания в открытой форме

37. Смягчение спортсменом толчков, усилий, не совпадающих с направлением его движения, за счет рессорных свойств опорно-двигательного аппарата (упруго-вязких свойств мышц) называется _____

38. Русская народная спортивная игра. В этой игре необходимо с определенного расстояния «выбить» метанием биты «города»- фигуры, составленные различным образом из пяти деревянных цилиндров (чурок). Она называется _____

39. Прибор для измерения давления человека называется _____

40. Нарушение правил в баскетболе, когда защитник преграждает путь нападающему с мячом, находясь в движении, называется _____

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

7-8 классы

Задание № 1.

Составьте и запишите акробатическую комбинацию из элементов трудности, которую вы выполните на уроках по гимнастике с указанием баллов (испытание для девочек и мальчиков).

Требования к составлению упражнения.

1.1. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, должна проследиться смена направления.

1.2. Количество элементов и соединений в упражнении не ограничено.

1.3. В упражнении, как у девушек, так и юношей, должны быть представлены элементы трудности шести структурных групп (А- F).

1.4. Между двумя статическими элементами (равновесия и или стойки) должно быть не менее одного элемента динамического характера.

Элементы трудности (девушки). Таблица №1

Структурные группы		Стоимость элементов			
		0,5 балла	1.0 балл	1,5 балла	2 балла
А	Равновесия (держать 2с)	A1 Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	A2 Сед углом, Руки в стороны	A3 Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеч)	A4 Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне плеч)
В	Стойки (держать 2с)	B1 Стойка на лопатках	B2 Стойка на лопатках без помощи рук	B3 Стойка на голове и руках	B4 Стойка на руках
С	Кувырок вперед	C1 Кувырок вперед в группировке	C2 Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь	C3 Кувырок вперед согнувшись в стойку ноги вместе	C4 Кувырок вперед прыжком
Д	Кувырок назад	D1 Кувырок назад	D2 Кувырок назад согнувшись	D3 Кувырок назад через стойку на руках	D4 Кувырок назад в стойку на руках, обозначить
Е	Прыжки	E1 Прыжок вверх ноги врозь	E2 Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	E3 Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	E4 Прыжок вверх с поворотом на 540 градусов
Ф	Положение «мост» (держать 2с)	F1 «Мост» из положения лежа	F2 «Мост» из положения стоя	F3 «Мост» из положения стоя с опорой на одну руку	F4 «Мост» из положения стоя с опорой на одну ногу.

Элементы трудности (юноши) Таблица № 2

Структурные группы		Стоимость элементов			
		0,5 балла	1.0 балл	1,5 балла	2 балла
А	Равновесия (держать 2с)	A1 Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	A2 Фронтальное равновесие с захватом ноги (пятка поднятой ноги на уровне груди)	A3 Боковое равновесие (поднятая нога и туловище не ниже горизонтали)	A4 Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне груди)
В	Стойки (держать 2с)	B1 Стойка на лопатках без помощи рук	B2 Силой согнувшись ноги врозь или вместе стойка на голове и руках	B3 Стойка на руках	B4 Силой согнувшись ноги врозь стойка на руках («списка»)
С	Кувырок вперед	C1 Кувырок вперед в группировке	C2 Кувырок вперед прыжком	C3 Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед	C4 Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь или вместе.

D	Кувырок назад	D1 Кувырок Назад в	D2 Кувырок назад согнувшись	D3 Кувырок назад через стойку на руках	D4 Кувырок назад в стойку на руках, обозначить
E	Прыжки	E1 Прыжок вверх ноги врозь	E2 Прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	E3 Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	E4 Прыжок вверх с поворотом на 540 градусов
F	Перевороты	F1 Переворот в сторону	F2 Переворот в сторону с поворотом («фродат»)	F3 Темповой переворот вперед на одну или две ноги	F4 Темповой переворот назад н («фляк»)

№ п/п элемента	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17 И т.д.	Всего баллов
Структурные группы																		
Баллы																		

Задание №2. Волейбол.

- 2.1. Укажите размеры и название линий волейбольной площадки;
- 2.2. Нарисуйте № зон с переходом игроков. Как осуществляется переход?
- 2.3. Укажите расстояние от линии нападения до средней линии.
- 2.4. Укажите высоту сетки для мужчин и женщин для игры в волейбол.

--	--	--	--

Задание №3. Составление комплексов и описание физических упражнений.

Составьте из предложенных упражнений комплекс утренней гигиенической гимнастики. Последовательность упражнений запишите в бланк ответов.

	Исходное положение	1	2	3	4
A					
Б					
В					

Г					
Д					
Е					
Ж					
З					

Задание №4. Прикладная физическая культура (юноши и девушки).

Составьте полосу препятствий от пяти до семи двигательных заданий, требующих проявления двигательных навыков прикладного характера с применением пяти основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость (координация), выносливость, гибкость).

Необходимо для каждого задания прописать выполнение и условия, а также составить схему всего конкурсного испытания.

9-11 классы

Задание № 1.

Составьте и запишите акробатическую комбинацию из элементов трудности, которую Вы выполните на уроках по гимнастике с указанием баллов (испытание для девушек и юношей).

Требования к составлению упражнения.

- 1.1. Упражнение должно иметь четко выраженное начало и окончание, должна проследиться смена направления.
- 1.2. Количество элементов и соединений в упражнении не ограничено.
- 1.3. В упражнении, как у девушек, так и юношей, должны быть представлены элементы трудности семи структурных групп (А- G).
- 1.4. Между двумя статическими элементами (равновесия и или стойки) должно быть не менее одного элемента динамического характера.

Таблица №1 Элементы трудности (девушки)

Структурные группы		Стоимость элементов			
		0,5 балла	1.0 балл	1,5 балла	2 балла
А	Равновесия	А1 Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	А2 Сед углом, Руки в стороны	А3 Фронтальное равновесие с захватом (пятка поднятой ноги на уровне плеч)	А4 Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне плеч)
В	Стойки (держат 2с)	В1 Стойка на лопатках без помощи рук	В2 Силой сгибая ноги, стойка на голове и руках	В3 Махом одной, толчком другой, стойка на руках.	В4 Махом одной, толчком другой, стойка на руках с поворотом на 180 градусов.
С	Кувырок вперед	С1 Кувырок вперед	С2 Кувырок вперед	С3 Кувырок вперед	С4 Из стойки на руках,

		в группировке	согнувшись в стойку ноги врозь	согнувшись в стойку ноги вместе	обозначить, кувырок вперед согнувшись с стойку ноги вместе.
D	Кувырок назад	D1 Кувырок назад	D2 Кувырок назад согнувшись в стойку, ноги вместе	D3 Кувырок назад в стойку на руках, обозначить.	D4 Кувырок назад согнувшись в стойку на руках, обозначить
E	Прыжки	E1 Прыжок со сменой согнутых вперед ног (козлик)	E2 Прыжок ноги врозь правой (левой) вперед (разножка)	E3 Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	E4 Прыжок вверх с поворотом на 540 градусов
F	Перевороты	F1 Переворот в сторону (колесо) с опорой на одну руку.	F2 Медленный переворот вперед или назад («перекидка»).	F3 Переворот в сторону с поворотом на 90 градусов (рондат)	F4 Темповой переворот назад на одну или две ноги («фляк»)
G	Положение «мост» (держат 2с)	G1 «Мост» из положения лежа	G2 «Мост» из положения стоя	G3 «Мост» из положения стоя с опорой на одну руку	G4 «Мост» из положения стоя с опорой на одну ногу.

Таблица № 2 Элементы трудности (юноши)

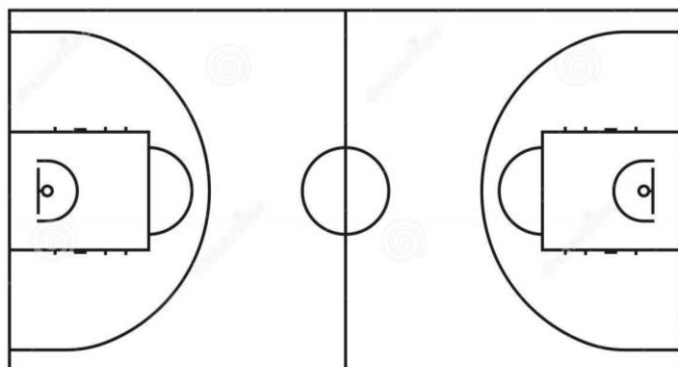
Структурные группы		Стоимость элементов			
		0,5 балла	1.0 балл	1,5 балла	2 балла
A	Равновесия (держат 2с)	A1 Равновесие на одной ноге («Ласточка»)	A2 Фронтальное равновесие с захватом ноги (пятка поднятой ноги на уровне груди)	A3 Боковое равновесие (поднятая нога и туловище не ниже горизонтали)	A4 Фронтальное равновесие (пятка поднятой ноги на уровне груди)
B	Стойки (держат 2с)	B1 Стойка на лопатках без помощи рук	B2 Силой согнувшись ноги врозь или вместе стойка на голове и руках	B3 Махом одной, толчком другой, стойка на руках с поворотом на 180 градусов	B4 Силой согнувшись ноги врозь стойка на руках («спичка»)
C	Кувырок вперед	C1 Кувырок вперед в группировке	C2 Кувырок вперед прыжком	C3 Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед	C4 Из стойки на руках, обозначить, кувырок вперед согнувшись в стойку ноги врозь или вместе.
D	Кувырок назад	D1 Кувырок назад в	D2 Кувырок назад согнувшись	D3 Кувырок назад в стойку на руках (обозначить)	D4 Кувырок назад согнувшись в стойку на руках с прямыми руками, обозначить
E	Прыжки	E1 Прыжок	E2 Прыжок сгибаясь	E3 Прыжок согнув	E4 Прыжок вверх с

		сгибаясь вперед ноги врозь	вперед ноги вместе	ноги в упор лежа	поворотом на 540 градусов
F	Перевороты	F1 Два переворота в сторону с опорой на одну руку	F2 Два переворота в сторону с поворотом («фрондат»)	F3 Темповой переворот вперед	F4 Темповой переворот назад («фляк»)
G	Равновесия в седах и упорах	G1 Упор углом ноги врозь	G2 Упор углом ноги вместе	G Высокий угол ноги врозь	G4 Высокий угол ноги вместе

№ п/п элемента	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17 И т.д.	Всего баллов
Структурные группы																		
Баллы																		

Задание №2. Баскетбол.

- 2.1. Укажите размеры и название линий баскетбольной площадки;
- 2.2. Напишите название линий, кругов и полукругов баскетбольной площадки какие вы знаете;
- 2.3. Напишите размеры этих линий, радиусы кругов и полукругов.
- 2.4. Укажите высоту баскетбольного кольца.



Задание №3 Составление комплексов и описание физических упражнений.

Дайте описание упражнений, представленных под буквами Ж и З, по правилам гимнастической терминологии. Ответ запишите в бланк ответов.

	Исходное положение	1	2	3	4
А					
Б					
В					

Г					
Д					
Е					
Ж					
З					

Задание №4. Прикладная физическая культура (юноши и девушки).

Составьте полосу препятствий из пяти до десяти двигательных заданий, требующих проявление двигательных навыков прикладного характера с применением пяти основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость (координация), выносливость, гибкость).

Каждое задание прописать выполнение, прописать условие и составить схему всего конкурсного испытания.

Задание №5. Задача. Распределите правильно по местам команды в итоговой таблице первенства школы по баскетболу.

Команды должны быть классифицированы в соответствии с показателями их побед и поражений. 2 классификационных очка за каждую выигранную игру, 1 классификационное очко за каждую проигранную игру (включая поражение «из-за нехватки игроков») и 0 классификационных очков за игру, проигранную «лишением права».

Если 2 и более команд имеют равные показатели их побед и поражений по итогам всех игр в группе, то для классификации должен(-ны) быть использован(-ы) результат(-ы) игр(-ы) между этими 2 или более командами. Если 2 или более команд имеют равные показатели побед и поражений по результатам игр между собой, дополнительные критерии должны быть применены в следующем порядке:

- Наибольшая разница игровых очков в играх между ними.
- Наибольшее количество набранных игровых очков в играх между ними.
- Наибольшая разница игровых очков во всех играх в группе.
- Наибольшее количество игровых очков во всех играх в группе.

Если при использовании данных критериев все еще сохраняется равенство, жребий должен определить итоговую классификацию. Вставьте в таблицу Квалификационные очки, игровые очки(разницу) определите места.

	Команда А	Команда Б	Команда В	Команда Г	Классификационные очки	Игровые очки (разница)	Место
Команда А	----- -----	60:54	48:52	58:64			
Команда Б	54: 60	----- -----	50:56	66:62			
Команда В	52:48	56:50	----- -----	64:56			
Команда Г	64:58	62:66	56:64	----- -----			

ОЦЕНКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ

7-8 классы

Теоретический этап

№ вопроса	ответ	№ во-проса	ответ
1	Б	15	Г
2	Г	16	Г
3	В	17	Г
4	В	18	Б
5	Б	19	Б
6	А	20	А
7	В	21	А
8	АБВГ	22	В
9	В	23	В
10	Б	24	Б
11	В	25	Г
12	Б	26	Б
13	А	27	Г
14	В	28	В
		29	А
30	13, 12,11,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1.		
31	200м.		
32	Конкур, фехтование, стрельба из пистолета, бег «ком-байн», плавание.		
33	Япония, Токио		
34	Раздельный,		
35	Гандбол		
36	Троеборье		
37	Стойка волейболиста		
38	Гимнастический мостик		
39	Стойка на голове и руках		
40	Отдача.		

Практический этап

Задание №1 Акробатическая комбинация.

За 6 баллов элементов за трудности	0 баллов;
за 7-9 баллов элементов трудности	5,0 баллов;
за 10-13 баллов элементов трудности	10,0 баллов;
за 14 и более баллов элементов трудности	15,0баллов.

Максимальный балл

15 баллов

Задание №2 Волейбол

2.1. Перечислил все линии и указал правильно размер площадки	5,0 баллов;
Перечислил только линии	0,0 баллов;
Неверно указал площадку и не все линии перечислил	0,0 баллов;
Боковая линия 18м.; Лицевая линия 9м., Линия нападения, Средняя линия.	
2.2. Выполнен правильно переход зон, указаны все зоны	5,0 баллов;
Допущена ошибка в направлении зон	0,0 баллов;
Не прописаны зоны	0,0 баллов
Переход осуществляется по «часовой стрелке» в зоны 6,5,4,3,2,1.	

- 2.3. Указано расстояние от линии нападения до средней линии 5,0 баллов;
 Указано с ошибкой 0,0 баллов
 Расстояние от линии нападения до средней линии составляет 3 метра.
- 2.4. Указаны верно высота сетки у мужчин и женщин 5,0 баллов;
 Указаны верно высота только у мужчин или женщин 0,0 баллов;
 Ошибка в сантиметрах высоты сетки 0,0 баллов
 Высота волейбольной сетки мужчины 2,42м, женщины 2м,24см.



Максимальный балл

20 баллов

Задание №3. Составление комплексов и описание физических упражнений.

- В ответе 4 и более ошибок 0 баллов;
 В ответе 3 ошибки 1,0 балл;
 В ответе 2 ошибки 4,0 балла.
 Полный верный ответ 6,0 баллов.

Ответ: 1-Е, 2-А, 3-И, 4-З, 5-Б, 6-Г, 7-Ж, 8-В, 9-Д.

Максимальный балл

6,0 баллов

Задание №4. Прикладная физическая культура (юноши и девушки).

- Составлено до пяти заданий: прописаны и нарисованы 5,0 баллов;
 Составлены пять заданий, но не нарисованы 0,0 баллов;
 Нарисованы, но не прописаны 0,0 баллов;
 Составлены шесть - восемь заданий: прописаны и нарисованы 10,0 баллов;
 Составлены шесть-восемь заданий, но не нарисованы 0,0 баллов;
 Нарисованы, но не прописаны шесть- восемь заданий 0,0 баллов
 Составлены девять-десять заданий: прописаны и нарисованы 15,0 баллов;
 Составлены девять-десять заданий, но не нарисованы 0,0 баллов;
 Нарисованы, но не прописаны девять - десять заданий 0,0 баллов

Максимальный балл

15 баллов.

Итого максимально возможный балл:

Акробатическая комбинация	15баллов
Волейбол	20 баллов
На составление комплексов УГГ	6 баллов
Прикладная физическая культура	15

Максимально возможная сумма	56 баллов
------------------------------------	------------------

9-11 классы
Теоретический этап

№ вопроса	ответ	№ во-проса	ответ
1	А	10	А
2	А, Б, В, Г	11	Б
3	В	12	В
4	Г	13	А
5	А	14	Б
6	Б	15	А
7	Б	16	А
8	А	17	Б
9	А		
18	16,15,14,13,12,11,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1.		
19.	А4; Б3; В2; Г1; Д5		
20	А3; Б4; В2; Г1; Д5		
21	А	26	В
22	Б	27	А
23	Г	28	А
24	Б	29	А
25	А	30	Б
31	110метров		
32	А2; Б3; В5; Г1; Д2.		
33	А5; Б4; В3; Г1; Д2.		
34	Бег на 100м, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкание ядра, бег 400м, бег на 110метров с барьерами, метание диска, прыжки в высоту с шестом, метание копья, бег на 1500метров.		
35	Пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, шлюпочный, парусный, автотолкательный, конный.		
36.	Соревнования с раздельным стартом, соревнования с общим стартом (масс-старт), гонки преследования (персьют), эстафеты, индивидуальный спринт, командный спринт.		
37.	Амортизация движений		
38.	Городки		
39	Тонометр		
40	Блокировка игрока.		

Практический этап

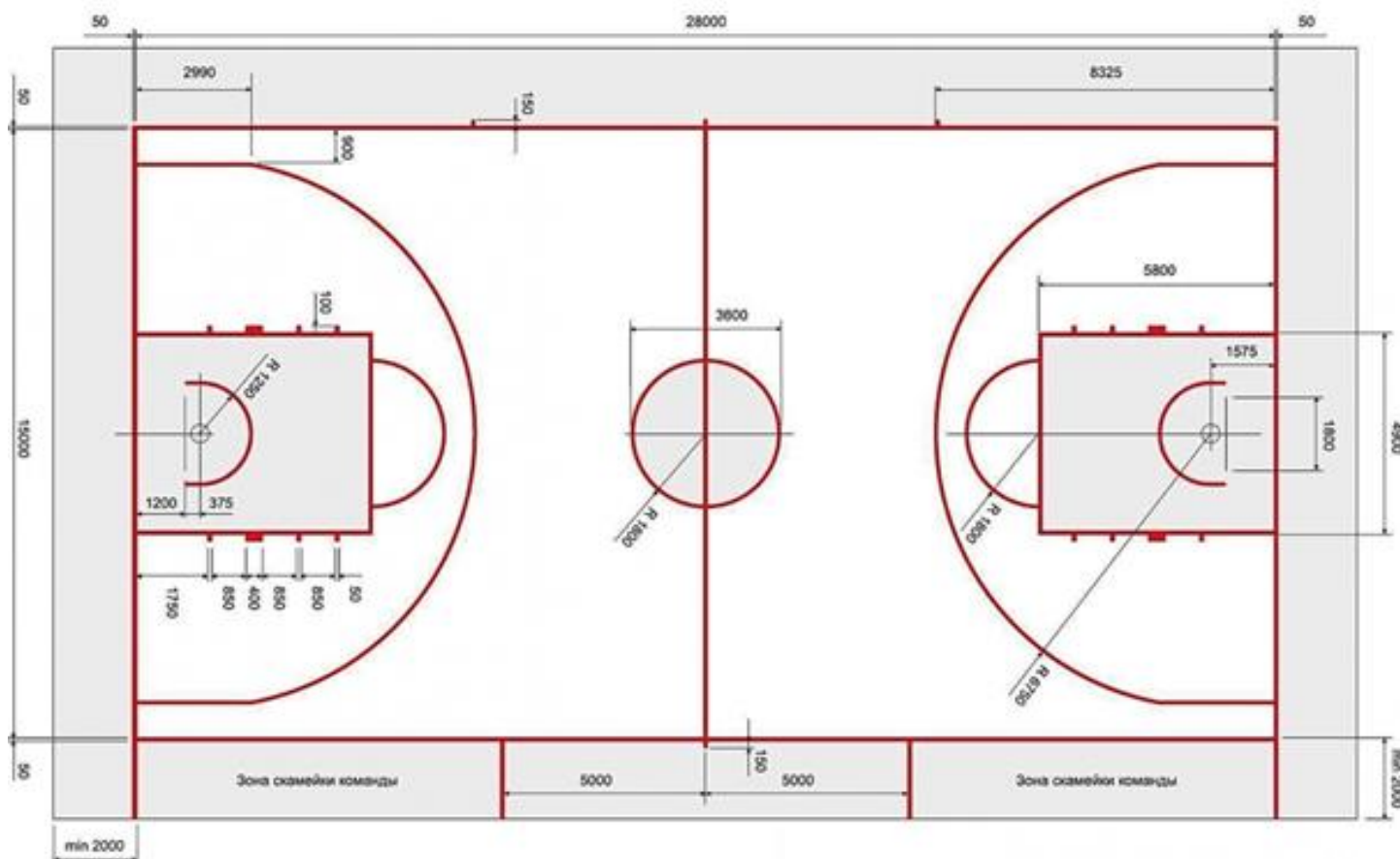
Задание №1 Акробатическая комбинация.

За 6 баллов элементов за трудности	0 баллов;
за 7-9 баллов элементов трудности	5,0 баллов;
за 10-13 баллов элементов трудности	10,0 баллов;
За 14 и более баллов элементов трудности	15,0баллов.
Максимальный балл	15 баллов

Задание №2 Баскетбол

2.1. Перечислил все линии и указал правильно размер площадки	5,0 баллов;
Перечислил только линии	0,0 баллов;
Неверно указал площадку и не все линии перечислил	0,0 баллов;
Боковая линия 28м.; Лицевая линия 15м.	

20 баллов



6,0 баллов

Задание 4. Прикладная физическая культура (юноши и девушки).

Составьте полосу препятствий применением основных физических качеств (сила, быстрота, ловкость (координация), выносливость, гибкость).

Составлены до пяти заданий прописаны и нарисованы	5,0 баллов;
Составлены пять заданий, но не нарисованы	0,0 баллов;
Нарисованы, но не прописаны	0,0 баллов;
Составлены шесть - восемь заданий прописаны и нарисованы	10,0 баллов;
Составлены шесть-восемь заданий, но не нарисованы	0,0 баллов;
Нарисованы, но не прописаны шесть- восемь заданий	0,0 баллов;
Составлены девять-десять заданий прописаны и нарисованы	15,0 баллов;
Составлены девять-десять заданий, но не нарисованы	0,0 баллов;
Нарисованы, но не прописаны девять - десять заданий	0,0 баллов;
Максимальный балл	15 баллов

Задание №5 Задача.

За правильный полный и аргументированный ответ –	5 балла;
за правильный ответ с неполной аргументацией –	2 балла;
за правильный ответ без аргументации –	0 баллов;
за неверный ответ –	0 баллов

Максимальный балл – 5,0 баллов

Ответ на задание

	Команда А	Команда Б	Команда В	Команда Г	Классифи- кационные очки	Игровые очки (разница)	Место
Команда А	----- -----	60:54 2	48:52 1	58:64 1	4	118-118 0	3
Команда Б	54: 60 1	----- -----	50:56 1	66:62 2	4	120-122 -2	4
Команда В	52:48 2	56:50 2	----- -----	64:56 2	6		1
Команда Г	64:58 2	62:66 1	56:64 1	----- -----	4	126-124 +2	2

Итого максимально возможный балл:

Акробатическая комбинация	15баллов
Волейбол	20 баллов
Составление комплексов УГГ	6 баллов
Прикладная физическая культура	15 баллов
Решение задачи	5 баллов
Максимально возможная сумма	61 балл