

## Контрольные измерительные материалы по предмету «Физическая культура» 10-11 классы

### 1. Пояснительная записка

Работа предназначена для проведения процедуры оценки уровня достижения планируемых результатов (ФГОС) обучающимися по учебному предмету «Физическая культура» 10-11 классов.

### 2. Документы, определяющие содержание работы

Работа составлена в соответствии

- содержание контрольно-измерительных материалов определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 №413) с учётом основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ №21»
- с учетом примерной основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура» (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- с учетом учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классы» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014), рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №21 с углубленным изучением отдельных предметов».

### 3. Спецификация КИМ

Итоговая работа по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов состоит из 2 частей: практической и теоретической.

*Практическая часть* состоит из следующих нормативов: бег 30 м, челночный бег 3\*10 м, прыжок в длину с места, бег 1000 м, наклон из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине – мальчики и сгибание и разгибание рук в упоре лежа - девочки.

*Теоретическая часть* включает в себя 25 заданий – тестов. В работе используют два типа заданий – задания с выбором ответа (ВО) и задания в развернутой форме ответа (РО). Содержание вопросов соответствует разделам РПУП («Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности») и отвечает требованиям ФГОС ООО.

Работа содержит 2 части заданий.

Первая часть – **базовые** задания, позволяющие проверить освоение базовых знаний и умений по предмету.

Вторая часть – задания **повышенного** уровня.

В первую часть входят 20 заданий, во вторую часть - 2 задания. Вопросы № 1-20 базовый уровень, вопросы 21-25 - повышенной сложности.

#### 4. Кодификатор планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре

Кодификатор требований к уровню подготовки по учебному предмету «Физическая культура» для составления контрольных измерительных материалов промежуточной аттестации на уровне основного общего образования является одним из документов, определяющих структуру и содержание контрольных измерительных материалов промежуточной аттестации.

##### Кодификатор умений

Номер задания КИМ	Планируемый результат	Проверяемые умения	Код умения	Уровень базовый/повышенный
<b>Теоретическая часть</b>				
14	Строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, а также требования, предъявляемые к спортивной форме.	Техника безопасности на уроках физической культуры при выполнении физических упражнений, установленные правилами в средней общеобразовательной школе	1.1.1	Б
1	Знать значение занятий физической культурой, выработки потребности занятий физическими упражнениями.	Знать основы знаний «физическая культура, физическое воспитание»	1.1.8	Б
2	Знать значение занятий физической культурой, выработки потребности занятий физическими упражнениями.	Знать основы знаний «физические упражнения, физическая подготовка»	1.1.10	Б
3	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам.	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и развития.	1.12	Б
4	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам.	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и развития.	1.12	Б
5	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и развития.	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и методику их развития.	1.12	П
6-7	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.	3.12	Б

8	Уметь контролировать и регулировать физическую нагрузку во время занятий физическими упражнениями	Знать средства регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1.1.6	П
9	Характеризовать способы оказания первой помощи при травмах.	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и способов оказания первой помощи	3.2 4.5	Б
11-12	Знать историю Олимпийских игр.	История Олимпийских игр.	Доп. вопрос	Б П
13	Знать правила соревнований по школьным видам спорта, характеризовать судейские термины и жесты.	Знать правила соревнований по школьным видам спорта, характеризовать судейские термины и жесты.	2.10 5.4 5.6	Б
10	Классифицировать виды спорта, их дисциплины.	Классифицировать виды спорта, их дисциплины.	1.2	П

Максимальное количество баллов в теоретической части – 30

### Кодификатор умений

Код блока сод-я	Планируемый результат	Проверяемые умения	Код умения
<b>Теоретическая часть</b>			
1	Строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, а также требования, предъявляемые к спортивной форме.	Техника безопасности на уроках физической культуры при выполнении физических упражнений, установленные правилами в средней общеобразовательной школе	1.1.1 2.2.1 3.3.1 4.4.1
1	Уметь выполнять комплексы физических упражнений для повышения уровня физического развития.	Объяснять термины «физические упражнения, физическая подготовка, физическая культура, физическое воспитание»	1.1.8 1.1.10
1	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам.	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и развития.	1.12
1	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам.	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и развития.	1.12
1	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и развития.	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и методику их развития.	1.12
3	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем.	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем.	3.12

3 4	Характеризовать способы оказания первой помощи при травмах.	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и способов оказания первой помощи.	3.2 4.5
2 5	Знать правила соревнований по школьным видам спорта, характеризовать судейские термины и жесты.	Уметь судить соревнования по школьным видам спорта, характеризовать судейские термины и жесты.	2.10 5.4 5.6
1	Классифицировать виды спорта, их дисциплины.	Классифицировать виды спорта, их дисциплины.	1.2
3	Обозначать символом и знаком двигательное действие. Переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию в графическое представление.	Уметь обозначать символом и знаком двигательное действие. Переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию в графическое изображение.	3.5
	Знать историю Олимпийских игр.	История Олимпийских игр.	Доп. вопрос

### Кодификатор элементов содержания

Код контролируемого содержания	Содержание, проверяемое заданиями КИМ
<b>І. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.</b>	
<b><i>1. Лёгкая атлетика</i></b>	
1.1	Инструктаж техники безопасности на уроках физической культуры.
1.2	Понятие физических качеств- быстрота, сила, выносливость.
<b><i>2. Волейбол</i></b>	
2.1	Инструктаж техники безопасности по волейболу.
2.2	Судейство спортивных соревнований.
<b><i>3. Гимнастика</i></b>	
3.1	Инструктаж техники безопасности на уроках гимнастики.
3.2	Первая медицинская помощь при травмах.
3.3	Современные оздоровительные системы физического воспитания.
3.4	Символы и знаки двигательных действий.
3.5	Основы здорового образа жизни
<b><i>4. Лыжная подготовка</i></b>	
4.1	Инструктаж техники безопасности на уроках лыжной подготовки.
4.2	Виды лыжного спорта.
4.3	Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.
<b><i>5. Баскетбол</i></b>	
5.1	Инструктаж техники безопасности по баскетболу.
5.2	Судейство спортивных соревнований

### Время и способы выполнения работы

Нормативы практической части промежуточной аттестации сдаются учащимися в течение четвертой четверти согласно расписанию уроков.

Время выполнения тестовой работы 40 минут и выполняется она в день промежуточной аттестации согласно графику.

## 5. Система оценивания

Количество правильных ответов в соответствии с оценочной таблицей переводится сначала в баллы, а затем в оценку.

### Критерии оценивания теоретической части

Номер задания	Количество баллов
1	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
2	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
3	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
4	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
5	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
6	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
7	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
8	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
9	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
10	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.

	<b>Максимальный балл -1 балл</b>
11	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <b>Максимальный балл -1 балл</b>
12	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <b>Максимальный балл -1 балл</b>
13	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <b>Максимальный балл -1 балл</b>
14	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <b>Максимальный балл -1 балл</b>
15	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <b>Максимальный балл -1 балл</b>
16	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <b>Максимальный балл -1 балл</b>
17	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <b>Максимальный балл -1 балл</b>
18	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <b>Максимальный балл -1 балл</b>
19	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <b>Максимальный балл -1 балл</b>
20	<b>1 балл</b> - выбран правильный ответ <b>0 баллов</b> - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <b>Максимальный балл -1 балл</b>
21	<b>2 балла</b> – правильный ответ . <b>0 баллов</b> - ответ неверный или ответ не выполнен. <b>Максимальный балл-2 балла.</b>
22	<b>2 балла</b> – правильный ответ . <b>0 баллов</b> - ответ неверный или ответ не выполнен. <b>Максимальный балл-2 балла.</b>

23	<b>2 балла</b> – правильный ответ . <b>0 баллов</b> - ответ неверный или ответ не выполнен. <i>Максимальный балл-2 балла.</i>
24	<b>2 балла</b> – правильный ответ . <b>0 баллов</b> - ответ неверный или ответ не выполнен. <i>Максимальный балл-2 балла.</i>
25	<b>2 балла</b> – правильный ответ . <b>0 баллов</b> - ответ неверный или ответ не выполнен. <i>Максимальный балл-2 балла.</i>
<b>Максимальное количество баллов – 30 баллов</b>	

### Оценочная таблица теоретической аттестации по физической культуре

<i>Оценка</i>	<i>Уровень</i>	<i>Количество баллов</i>	<i>% выполненной работы</i>
«5»	высокий	24	80-100%
«4»	повышенный	20	65-80%
«3»	базовый	15	50%
«2»	ниже базового	менее 14	менее 49%

### Оценочная таблица теоретической аттестации по физической культуре для лиц с ОВЗ

<i>Оценка</i>	<i>Уровень</i>	<i>Количество баллов</i>	<i>% выполненной работы</i>
«5»	высокий	22 балла	74-100%
«4»	повышенный	17	55-73%
«3»	базовый	10	35-54%
«2»	ниже базового	менее 6	Менее 38%

### Ответы к тестам для учащихся 10-11 классов

#### Ключи

№ задания	10 ответ	11 ответ
1	А	Б
2	Б	Г
3	А	В
4	В	Г
5	В	В
6	Б	В
7	В	А
8	Б	В

9	Б	А
10	А	А
11	В	Г
12	Б	А
13	Б	А
14	А	Б
15	Б	В
16	Б	Г
17	Г	Б
18	В	Б
19	А	В
20	Б	В
21	ходьба	Современное пятиборье
22	вис	спад
23	атлетическая гимнастика	шейпинг
24	равновесие	балансировка
25	6 игроков	5 игроков



## Вариант 1

### 10-11 классы

#### 1-10. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

#### 1-11. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

#### 2-10. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

#### Вопрос № 2-11

#### Какие необходимо соблюдать санитарно – гигиенические требования.

- а) состояние мест занятий должно соответствовать гигиеническим нормам;
- б) инвентарь и спортивное оборудование должны быть исправны;
- в) у занимающихся должна быть соответствующая спортивная одежда и обувь;
- г) все утверждения верны.

#### 3-10. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- А) 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

#### 3-11. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?

- а) 1916г. – Осло;
- б) 1920г. - Лейк – Плейсид;

- в) 1924г. – Шамони;
- г) 1928г. - Сент – Мориц.

**4-10. Олимпийская клятва арбитров прозвучала впервые .....**

- а) 1952;
- б) 1960;
- в) 1968;
- г) 1972.

**4-11. Спортсмены Российской Федерации выступили под Российским флагом на ....**

- а) XXV Олимпийских играх в Барселоне;
- б) XVI Олимпийских играх в Альбервиле;
- в) XVII Олимпийских играх в Лиллехаммере;
- г) XXVI Олимпийских играх в Атланте.

**5-10. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

**5-11. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии отрицательно влияет на гибкость:**

- а) Выносливость;
- б) Быстрота;
- в) Сила;
- г) Координационные способности

**6-10. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?**

- а) 90/60;
- б) 120/70;
- в) 140/90;
- г) 200/100.

**6-11 Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе.**

- а) Для определения общей плотности урока;
- б) Для определения моторной плотности урока;
- в) Для построения кривой пульса;
- г) Для измерения работоспособности школьников.

**7-10. К циклическим видам спорта относятся...:**

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

**7-11.** Какие виды спорта относятся к единоборствам...

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

**8-10.** Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

**8-11.** Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;
- Г) УЕФА.

**9-10.** Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;
- в) Освоить действие и сохранить равновесие;
- г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

**9-11** Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?

- а) Аэробные, циклические упражнения;
- б) Упражнения статического характера;
- в) Упражнения динамического характера;
- г) Анаэробные сложно-координационные упражнения.

**10-10. 16.** Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

**10-11.** Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- б) Выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- г) Формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

**11-10. Под здоровым образом жизни понимается:**

- а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
- б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
- в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;
- г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

**11-11. Как называется состояние человека, которому свойственно полное физическое, душевное и социальное благополучие?**

- а) физическое развитие;
- в) физическое состояние;
- б) физическая подготовленность;
- г) здоровье.

**12-10. 15. Индивидуальное развитие организма обозначается как ... .**

- а) генезис;
- б) онтогенез;
- в) филогенез;
- г) воспитание.

**12-11. Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?**

- а) массаж;
- в) гигиена;
- б) закаливание
- г) нагрузка.

**13-10. 26. Гиподинамия – это..**

- а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;
- б) Недостаточная физическая активность;
- в) Расстройство вестибулярного аппарата;
- г) Расстройство функции движения.

**13-11. Гиперстеник – это...**

- а) человек со слабой мускулатурой;
- б) человек имеющий рыхлую мускулатуру;
- В) здоровый человек
- Г) часто болеющий человек

**14-10. Способность организма к продолжительному выполнению, какой либо работы без заметного снижения работоспособности.**

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) гибкость;
- г) быстрота.

**14-11. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.**

- а) быстрота;
- б) сила;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

**15-10. Сущность соревновательного метода состоит:**

- а) В широкой самостоятельности занимающихся и проявлении творческих способностей;
- б) В конкурентном сопоставлении сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований;
- в) В выполнении упражнений в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
- г) В стимулировании интереса занимающихся к выполнению физических упражнений.

**15-11. Что относится к характеристикам физической нагрузки?**

- а) степень преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- б) утомление, возникающее в результате их выполнения;
- в) сочетание объёма и интенсивности физических упражнений;
- г) частота сердечных сокращений.

**16-10. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:**

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду, неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

**16-11. Какой витамин вырабатывается организмом при воздействии ультрафиолета?**

- А) витамин А;
- Б) витамин В;
- В) витамин С;
- Г) витамин D.

**17-10. В спортивной игре волейбол считается ошибкой**

- а) четыре удара;
- б) неправильная замена;
- в) двойное касание;
- г) все утверждения верны.

**17-11. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....**

- а) Нападении;
- б) защите;
- в) Противодействии;
- г) Взаимодействии

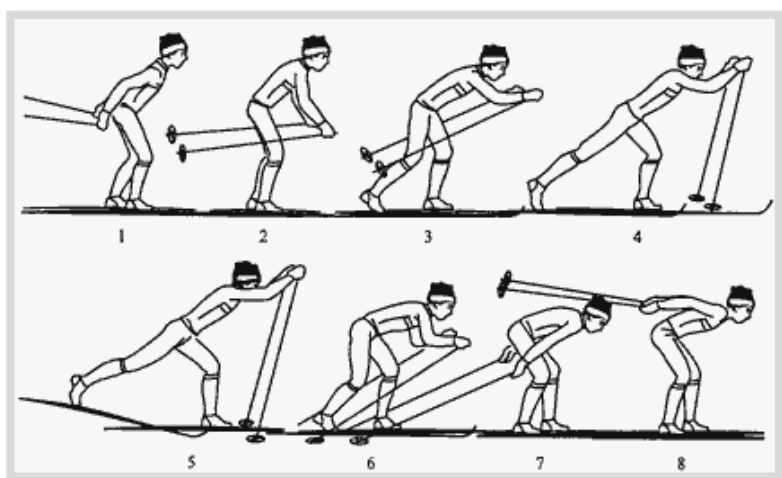
**18.10. Основоположником этой спортивной игры был Джеймс Нейсмит. Укажите название спортивной игры.**

- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол;
- г) теннис

**18-11. Основоположником этой спортивной игры был Уильям Морган. Укажите название спортивной игры.**

- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол;
- г) теннис

**19-10. Назовите лыжный ход**



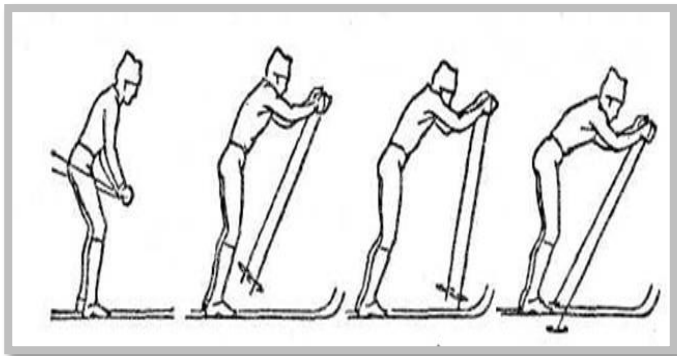
**Б**

**Назовите лыжный ход**

- а) одновременный одношажный ход;
- б) попеременный двухшажный ход
- в) одновременный бесшажный ход;

г) коньковый одношажный ход.

**19-11 Назовите лыжный ход**



а) одновременный одношажный ход;

б) попеременный двухшажный ход

в) одновременный бесшажный ход;

г) коньковый одношажный ход.

**20-10. Биатлон – это...**

а) санный вид спорта;

б) лыжное двоеборье

в) скоростной бег на коньках;

г) лыжные гонки со стрельбой по мишеням

**20-11. Слалом – это...**

а) санный вид спорта;

б) игра с мячом;

в) скоростной спуск;

г) конный вид спорта.

**21-10. Самый распространённый способ передвижения человека.**

**21-11. Вид спорта, который включает конкур, фехтование, стрельбу, бег и плавание, называется \_\_\_\_\_.**

**22-10. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как .....**

**22-11. .... - быстрый переход из упора в вис.**

**23-10. Система физических упражнений, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.....;**

**23-11. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма называется....**

**24-10. Состояние устойчивого положения тела в пространстве обозначается как ...**

**24-11. Сохранение равновесия тела путём изменения положения его отдельных звеньев обозначается как ...**

**25-10. Количество игроков команды в волейболе составляет.....**

**25-11. Количество игроков команды в баскетболе составляет.....**

