



УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЗАПОРІЗЬКА ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ  
ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ»  
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

вул. 40 років Радянської України, 57-А, м. Запоріжжя, 69035, тел/факс 0612 34 67 11  
[zoippo@mail.ru](mailto:zoippo@mail.ru)

10 листопада 2011 року

№ 212-ФК

Голові журі  
II етапу олімпіади  
з навчальної дисципліни  
«Фізична культура»  
серед учнів ЗНЗ

**Пояснення щодо особливостей організації та проведення теоретичного та практичного турів II етапу олімпіади з навчальної дисципліни «Фізична культура»**

Згідно з наказом управління освіти і науки держадміністрації Запорізької області від 13.09.2011 № 628 «Про проведення II етапу всеукраїнських, міжрегіональних і обласних учнівських олімпіад у 2011/2012 навчальному році та підготовку до III (обласного) етапу», початок II етапу олімпіади з навчальної дисципліни «Фізична культура» планується о 13.00 год. 19.11.2011р. Враховуючи специфіку діяльності з фізичної активності, особливості біоритмів фізичної працездатності підлітків, дозволяється провести практичний тур II етапу олімпіади з навчальної дисципліни «Фізична культура» серед учнів ЗНЗ 19.11.2011р. з ранку. Розпочати олімпіаду таким чином, щоб до 13.00год. учні могли передягтися та підготуватися до теоретичного туру.

***Увага!***

Впродовж усього практичного туру в спортивній залі обов'язково присутній медичний працівник, який має при собі медичне оснащення для надання першої медичної допомоги та мобільний телефон з легко доступним номером швидкої допомоги (функція «Швидкий набір»). Вважається позитивною практикою чергування бригади «Швидка допомога» біля навчального закладу впродовж проведення спортивних змагань.

Під час мандатної комісії журі проводить з учасниками олімпіади інструктаж з техніки безпеки, про що фіксуються відповідні відмітки та підписи в окремому протоколі.

Вважається раціональним неприсутність учителів під час виконання учнями всіх видів завдань теоретичного та практичного турів. Для цього слід виділити учителям окреме приміщення, де вони можуть очікувати своїх учнів, доки останні виконують завдання. Виключення мають лише ті вчителі, хто виступає в якості ігрового партнера під час виконання завдання «Чарівна гра».

Особливу увагу слід приділити розминки учнів перед виконанням практичної частини олімпіади. Треба прослідкувати, щоб кожен учень ретельно розігрів м'язи, виконав вправи на розтягування зв'язок, а також – підвідні вправи з м'ячем. Журі також слідкує за тим,

щоб учні були тепло одягнені під час очікування своєї черги щодо виконання завдань. В разі, якщо під час виконання учнем практичного завдання були порушення з боку журі або сталися ситуації, які заважали учню успішно проявити свої здібності, дозволяється виконання вправи спочатку, однак після 5 хвилин відпочинку цього учня. За рішенням журі II туру дозволяється не проводити заочний тур презентацій учнів на спортивну тематику. Рейтинг учня, його місце визначається в загальному списку всіх учасників олімпіади (юнаків і дівчат), незалежно від статі та класу. Кожен район (місто) області визначають найкращих учнів, формують збірну команду за кількістю зазначених в рейтингу осіб. Черговість проведення видів практичного туру олімпіади зазначає журі II етапу.

#### Практичний тур – тестові вправи з фізичної підготовленості

Учень заздалегідь обирає дві тестові вправи, які він планує виконувати під час олімпіади. Учень має право змінювати тестові вправи в день олімпіади, однак не пізніше ніж за 5 хвилин до початку виконання певної вправи. Про що обов'язково він повідомляє голову журі та суддів. Виконання тестових вправ відбувається за загальноприйнятими в методичці фізичного виховання правилами. Не дозволяється виконувати більш ніж три вправи одному учню. Заборонено виконувати будь-яку тестову вправу більшу кількість разів (спроб), ніж зазначено методикою. Журі за таблицею (додаток 1) встановлює кількість очок, які учень отримав в результаті виконання кожної тестової вправи.

#### Практичний тур – технічна зв'язка «Чарівна гра».

Учень заздалегідь обирає вид спортивної гри, в якій він буде демонструвати свої здібності. Однак він має право змінити вид гри за 5 хвилин до початку свого виступу, про що слід повідомити голову журі та суддів за видом. Зміст технічної зв'язки та її регламент мають відповідати встановленим вимогам, які зазначені в індивідуальній карті кожного учасника (додаток 2). Черговість виконання технічних елементів – довільний. Однак не дозволяється розривати один технічний елемент на декілька частин. Успішно виконаний певний елемент додає 1 очко в загальний актив учня. Кожна помилка, яку припустився учень під час виконання певного технічного елементу віднімає від його активу 0,2 очка. Наприклад: учень виконує штрафний кидок (баскетбол); за регламентом їх має бути 3; під час виконання учень 1 раз наступив на лінію штрафного кидка (помилка -0,2) і два рази не влучив у кошик (дві помилки -0,4). Таким чином, за виконання лише цього елементу журі фіксує в протоколі  $0,4 (1 - 0,2 - 0,4 = 0,4)$ . Окремо визначається час, упродовж якого учень виконував зв'язку. За кожні 10 секунд, які перебільшили встановлений регламент, від остаточної суми очок віднімається 0,2. Дотримання часу додає до загальної кількості очок +1. По завершенні виконання учнем технічної зв'язки журі одразу визначає суму всіх очок, з урахуванням часу. Остаточний результат повідомляється учню.

#### Практична частина – майстер-клас «Оздоровчий фітнес»

Учень заздалегідь обирає певну оздоровчу систему, яка містить в собі вправи. Змінювати

означений вибір учень не має права. Задача: презентувати та ознайомити групу товаришів (3-4 учня з числа учасників олімпіади) зі змістом вправ обраної системи. Журі нараховує очки учню за виконання цього завдання, орієнтуючись на встановлений регламент (додаток 3).

#### Теоретичний тур

Учні під час мандатної комісії жеребкуванням обирають номер (від 1 до 20). То й буде номер варіанту завдань, які він виконуватиме з використанням комп'ютерної тестової оболонки. Кожен варіант містить 40 запитань. Час виконання завдання – до 20 хвилин. Журі акцентує увагу учнів: по завершенні виконання завдання учень повинен покликати представника журі, який фіксує результат учня (з екрану) в загальний протокол. Учень звіряє записи на екрані та в протоколі, про що підписується в спеціально відведеному місці.

Кількість правильних відповідей дорівнюється кількості очок, які учень отримує за виконану роботу теоретичного туру олімпіади.

#### Система «бонусів»

Під час мандатної комісії журі встановлює середній бал успішності учня з предмета «Фізична культура», який додається до суми очок, отриманих учнем за інші види завдань (додаток 4).

Бажаємо успіхів всім олімпіоніками! Наші діти гідні нової фізкультури.

Завідувач кафедри фізичної культури і спорту



О.Аксьонова

(061)2334053  
0679014908

## Таблиці для підрахунку очок за результати виконання тестових вправ

Стрибки у довжину з місця - юнаки

| Очки       | результат | Очки       | результат | Очки       | результат | Очки        | результат | Очки       | результат | Очки       | результат |
|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>10</b>  | 290       | <b>8,5</b> | 275       | <b>7,0</b> | 260       | <b>5,5</b>  | 245       | <b>4,0</b> | 230       | <b>2,5</b> | 215       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,9</b> | 289       | <b>8,4</b> | 274       | <b>6,9</b> | 259       | <b>5,4</b>  | 244       | <b>3,9</b> | 229       | <b>2,4</b> | 214       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,8</b> | 288       | <b>8,3</b> | 273       | <b>6,8</b> | 258       | <b>5,3</b>  | 243       | <b>3,8</b> | 228       | <b>2,3</b> | 213       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,7</b> | 287       | <b>8,2</b> | 272       | <b>6,7</b> | 257       | <b>5,2</b>  | 242       | <b>3,7</b> | 227       | <b>2,2</b> | 212       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,6</b> | 286       | <b>8,1</b> | 271       | <b>6,6</b> | 256       | <b>5,1</b>  | 241       | <b>3,6</b> | 226       | <b>2,1</b> | 211       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,5</b> | 285       | <b>8,0</b> | 270       | <b>6,5</b> | 255       | <b>5,0</b>  | 240       | <b>3,5</b> | 225       | <b>2,0</b> | 210       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,4</b> | 284       | <b>7,9</b> | 269       | <b>6,4</b> | 254       | <b>4,9</b>  | 239       | <b>3,4</b> | 224       | <b>1,9</b> | 209       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,3</b> | 283       | <b>7,8</b> | 268       | <b>6,3</b> | 253       | <b>4,8</b>  | 238       | <b>3,3</b> | 223       | <b>1,8</b> | 208       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,2</b> | 282       | <b>7,7</b> | 267       | <b>6,2</b> | 252       | <b>4,7</b>  | 237       | <b>3,2</b> | 222       | <b>1,7</b> | 207       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,1</b> | 281       | <b>7,6</b> | 266       | <b>6,1</b> | 251       | <b>4,6</b>  | 236       | <b>3,1</b> | 221       | <b>1,6</b> | 206       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,0</b> | 280       | <b>7,5</b> | 265       | <b>6,0</b> | 250       | <b>4,5</b>  | 235       | <b>3,0</b> | 220       | <b>1,5</b> | 205       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>8,9</b> | 279       | <b>7,4</b> | 264       | <b>5,9</b> | 249       | <b>4,4</b>  | 234       | <b>2,9</b> | 219       | <b>1,4</b> | 204       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>8,8</b> | 278       | <b>7,3</b> | 263       | <b>5,8</b> | 248       | <b>4,3</b>  | 233       | <b>2,8</b> | 218       | <b>1,3</b> | 203       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>8,7</b> | 277       | <b>7,2</b> | 262       | <b>5,7</b> | 247       | <b>4,2</b>  | 232       | <b>2,7</b> | 217       | <b>1,2</b> | 202       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>8,6</b> | 276       | <b>7,1</b> | 261       | <b>5,6</b> | 246       | <b>4,10</b> | 231       | <b>2,6</b> | 216       | <b>1,1</b> | 201       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           | <b>1,0</b> | 200       |

Стрибки у довжину з місця - дівчата

| Очки       | результат | Очки       | результат | Очки       | результат | Очки        | результат | Очки       | результат | Очки       | результат |
|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>10</b>  | 240       | <b>8,5</b> | 225       | <b>7,0</b> | 210       | <b>5,5</b>  | 195       | <b>4,0</b> | 180       | <b>2,5</b> | 165       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,9</b> | 239       | <b>8,4</b> | 224       | <b>6,9</b> | 209       | <b>5,4</b>  | 194       | <b>3,9</b> | 179       | <b>2,4</b> | 164       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,8</b> | 238       | <b>8,3</b> | 223       | <b>6,8</b> | 208       | <b>5,3</b>  | 193       | <b>3,8</b> | 178       | <b>2,3</b> | 163       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,7</b> | 237       | <b>8,2</b> | 222       | <b>6,7</b> | 207       | <b>5,2</b>  | 192       | <b>3,7</b> | 177       | <b>2,2</b> | 162       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,6</b> | 236       | <b>8,1</b> | 221       | <b>6,6</b> | 206       | <b>5,1</b>  | 191       | <b>3,6</b> | 176       | <b>2,1</b> | 161       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,5</b> | 235       | <b>8,0</b> | 220       | <b>6,5</b> | 205       | <b>5,0</b>  | 180       | <b>3,5</b> | 175       | <b>2,0</b> | 160       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,4</b> | 234       | <b>7,9</b> | 219       | <b>6,4</b> | 204       | <b>4,9</b>  | 189       | <b>3,4</b> | 174       | <b>1,9</b> | 159       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,3</b> | 233       | <b>7,8</b> | 218       | <b>6,3</b> | 203       | <b>4,8</b>  | 188       | <b>3,3</b> | 173       | <b>1,8</b> | 158       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,2</b> | 232       | <b>7,7</b> | 217       | <b>6,2</b> | 202       | <b>4,7</b>  | 187       | <b>3,2</b> | 172       | <b>1,7</b> | 157       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,1</b> | 231       | <b>7,6</b> | 216       | <b>6,1</b> | 201       | <b>4,6</b>  | 186       | <b>3,1</b> | 171       | <b>1,6</b> | 156       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>9,0</b> | 230       | <b>7,5</b> | 215       | <b>6,0</b> | 200       | <b>4,5</b>  | 185       | <b>3,0</b> | 160       | <b>1,5</b> | 155       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>8,9</b> | 229       | <b>7,4</b> | 214       | <b>5,9</b> | 199       | <b>4,4</b>  | 184       | <b>2,9</b> | 169       | <b>1,4</b> | 154       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>8,8</b> | 228       | <b>7,3</b> | 213       | <b>5,8</b> | 198       | <b>4,3</b>  | 183       | <b>2,8</b> | 168       | <b>1,3</b> | 153       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>8,7</b> | 227       | <b>7,2</b> | 212       | <b>5,7</b> | 197       | <b>4,2</b>  | 182       | <b>2,7</b> | 167       | <b>1,2</b> | 152       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
| <b>8,6</b> | 226       | <b>7,1</b> | 211       | <b>5,6</b> | 196       | <b>4,10</b> | 181       | <b>2,6</b> | 166       | <b>1,1</b> | 151       |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           |            |           |
|            |           |            |           |            |           |             |           |            |           | <b>1,0</b> | 150       |

Нахил тулуба з в.п. – сидячи на підлозі, ноги нарізно (юнаки та дівчата)

| Очки |      |      |      |      |      |      |     |      |     |      |    |      |
|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|-----|------|----|------|
|      | См   | Очки | См   | Очки | См   | Очки | См  | Очки | См  | Очки | См | Очки |
| 10   | 19   | 8,0  | 17   | 6,0  | 15   | 4,0  | 10  | 2,0  | 5   |      |    |      |
| 9,8  | 18,8 | 7,8  | 16,8 | 5,8  | 14,5 | 3,8  | 9,5 | 1,8  | 4,5 |      |    |      |
| 9,6  | 18,6 | 7,6  | 16,6 | 5,6  | 14   | 3,6  | 9   | 1,6  | 4   |      |    |      |
| 9,4  | 18,4 | 7,4  | 16,4 | 5,4  | 13,5 | 3,4  | 8,5 | 1,4  | 3,5 |      |    |      |
| 9,2  | 18,2 | 7,2  | 16,2 | 5,2  | 13   | 3,2  | 8   | 1,2  | 3   |      |    |      |
| 9,0  | 18   | 7,0  | 16   | 5,0  | 12,5 | 3,0  | 7,5 | 1,0  | 2,5 |      |    |      |
| 8,8  | 17,8 | 6,8  | 15,8 | 4,8  | 12   | 2,8  | 7   | 0,8  | 2   |      |    |      |
| 8,6  | 17,6 | 6,6  | 15,6 | 4,6  | 11,5 | 2,6  | 6,5 | 0,6  | 1,5 |      |    |      |
| 8,4  | 17,4 | 6,4  | 15,4 | 4,4  | 11   | 2,4  | 6   | 0,4  | 1   |      |    |      |
| 8,2  | 17,2 | 6,2  | 15,2 | 4,2  | 10,5 | 2,2  | 5,5 | 0,2  | 0,5 |      |    |      |

Човниковий біг 4х9 м з перенесенням кубиків – юнаки.

| Очки | результат | Очки | результат | Очки | результат | Очки | результат | Очки | результат | Очки | результат |
|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|
|      | 10        |      | 8,0       |      | 8,5       |      | 9,6       |      | 7,0       |      | 11,1      |
| 9,9  | 8,1       | 8,4  | 9,7       | 6,9  | 11,2      | 5,4  | 12,7      | 3,9  | 14,2      | 2,4  | 15,2      |
| 9,8  | 8,2       | 8,3  | 9,8       | 6,8  | 11,3      | 5,3  | 12,8      | 3,8  | 14,3      | 2,3  |           |
| 9,7  | 8,3       | 8,2  | 9,9       | 6,7  | 11,4      | 5,2  | 12,9      | 3,7  | 14,4      | 2,2  |           |
| 9,6  | 8,4       | 8,1  | 10,0      | 6,6  | 11,5      | 5,1  | 13,0      | 3,6  | 14,5      | 2,1  | 15,3      |
| 9,5  | 8,5       | 8,0  | 10,1      | 6,5  | 11,6      | 5,0  | 13,1      | 3,5  | 14,6      | 2,0  |           |
| 9,4  | 8,6       | 7,9  | 10,2      | 6,4  | 11,7      | 4,9  | 13,2      | 3,4  | 14,7      | 1,9  |           |
| 9,3  | 8,7       | 7,8  | 10,3      | 6,3  | 11,8      | 4,8  | 13,3      | 3,3  | 14,8      | 1,8  | 15,4      |
| 9,2  | 8,8       | 7,7  | 10,4      | 6,2  | 11,9      | 4,7  | 13,4      | 3,2  | 14,9      | 1,7  |           |
| 9,1  | 8,9       | 7,6  | 10,5      | 6,1  | 12,0      | 4,6  | 13,5      | 3,1  |           | 1,6  |           |
| 9,0  | 9,0       | 7,5  | 10,6      | 6,0  | 12,1      | 4,5  | 13,6      | 3,0  | 15,0      | 1,5  | 15,5      |
| 8,9  | 9,1       | 7,4  | 10,7      | 5,9  | 12,2      | 4,4  | 13,7      | 2,9  |           | 1,4  |           |
| 8,8  | 9,2       | 7,3  | 10,8      | 5,8  | 12,3      | 4,3  | 13,8      | 2,8  |           | 1,3  |           |
| 8,7  | 9,4       | 7,2  | 10,9      | 5,7  | 12,4      | 4,2  | 13,9      | 2,7  | 15,1      | 1,2  | 15,6      |

|     |     |     |      |     |      |      |      |     |  |     |      |
|-----|-----|-----|------|-----|------|------|------|-----|--|-----|------|
| 8,6 | 9,5 | 7,1 | 11,0 | 5,6 | 12,5 | 4,10 | 14,0 | 2,6 |  | 1,1 |      |
|     |     |     |      |     |      |      |      |     |  |     |      |
|     |     |     |      |     |      |      |      |     |  | 1,0 | 15,7 |

**Човниковий біг 4x9 м з перенесенням кубиків – дівчата.**

| Очки | результат | Очки | результат | Очки | результат | Очки | результат | Очки | результат | Очки | результат |
|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
| 10   | 8,6       | 8,5  | 10,1      | 7,0  | 11,6      | 5,5  | 13,1      | 4,0  | 14,6      | 2,5  |           |
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
| 9,9  | 8,7       | 8,4  | 10,2      | 6,9  | 11,7      | 5,4  | 13,2      | 3,9  | 14,7      | 2,4  | 15,6      |
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
| 9,8  | 8,8       | 8,3  | 10,3      | 6,8  | 11,8      | 5,3  | 13,3      | 3,8  | 14,8      | 2,3  |           |
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
| 9,7  | 8,9       | 8,2  | 10,4      | 6,7  | 11,9      | 5,2  | 13,4      | 3,7  | 14,9      | 2,2  | 15,7      |
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
| 9,6  | 9,0       | 8,1  | 10,5      | 6,6  | 12,0      | 5,1  | 13,5      | 3,6  | 15,0      | 2,1  |           |
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
| 9,5  | 9,1       | 8,0  | 10,6      | 6,5  | 12,1      | 5,0  | 13,6      | 3,5  |           |      |           |
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
| 9,4  | 9,2       | 7,9  | 10,7      | 6,4  | 12,2      | 4,9  | 13,7      | 3,4  | 15,1      | 1,9  | 15,8      |
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
| 9,3  | 9,3       | 7,8  | 10,8      | 6,3  | 12,3      | 4,8  | 13,8      |      |           |      |           |
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
| 9,2  | 9,4       | 7,7  | 10,9      | 6,2  | 12,4      | 4,7  | 13,9      | 3,2  | 15,2      |      |           |
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
| 9,1  | 9,5       | 7,6  | 11,0      | 6,1  | 12,5      | 4,6  | 14,0      |      |           | 1,6  | 15,9      |
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
| 9,0  | 9,6       | 7,5  | 11,1      | 6,0  | 12,6      | 4,5  | 14,1      | 3,0  | 15,3      |      |           |
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
| 8,9  | 9,7       | 7,4  | 11,2      | 5,9  | 12,7      | 4,4  | 14,2      |      |           |      |           |
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
| 8,8  | 9,8       | 7,3  | 11,3      | 5,8  | 12,8      | 4,3  | 14,3      | 2,8  | 15,4      | 1,3  | 16,0      |
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
| 8,7  | 9,9       | 7,2  | 11,4      | 5,7  | 12,9      | 4,2  | 14,4      |      |           |      |           |
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
| 8,6  | 10,0      | 7,1  | 11,5      | 5,6  | 13,0      | 4,10 | 14,5      | 2,6  | 15,5      |      |           |
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           | 1,0  | 16,1      |

**Згинання-розгинання рук в упорі лежачі на підлозі – юнаки, к-сть разів**

| Очки | Результат | Очки | Результат | Очки | Результат | Очки | Результат | Очки | Результат |
|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|
|      |           |      |           |      |           |      |           |      |           |
| 10   | 60        | 8,0  | 50        | 6,0  | 40        | 4,0  | 30        | 2,0  | 20        |
| 9,8  | 59        | 7,8  | 49        | 5,8  | 39        | 3,8  | 29        | 1,8  | 19        |

|     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |
|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|
| 9,6 | 58 | 7,6 | 48 | 5,6 | 38 | 3,6 | 28 | 1,6 | 18 |
| 9,4 | 57 | 7,4 | 47 | 5,4 | 37 | 3,4 | 27 | 1,4 | 17 |
| 9,2 | 56 | 7,2 | 46 | 5,2 | 36 | 3,2 | 26 | 1,2 | 16 |
| 9,0 | 55 | 7,0 | 45 | 5,0 | 35 | 3,0 | 25 | 1,0 | 15 |
| 8,8 | 54 | 6,8 | 44 | 4,8 | 34 | 2,8 | 24 | 0,8 | 14 |
| 8,6 | 53 | 6,6 | 43 | 4,6 | 33 | 2,6 | 23 | 0,6 | 13 |
| 8,4 | 52 | 6,4 | 42 | 4,4 | 32 | 2,4 | 22 | 0,4 | 12 |
| 8,2 | 51 | 6,2 | 41 | 4,2 | 31 | 2,2 | 21 | 0,2 | 11 |

**Згинання-розгинання рук в упорі лежачі на підлозі – дівчата, к-сть разів**

| Очки | Результат |  | Очки |  | Результат |  | Очки |  | Результат |  | Очки |  | Результат |  |     |  |    |
|------|-----------|--|------|--|-----------|--|------|--|-----------|--|------|--|-----------|--|-----|--|----|
|      |           |  |      |  |           |  |      |  |           |  |      |  |           |  |     |  |    |
| 10   | 51        |  | 8,0  |  | 41        |  | 6,0  |  | 31        |  | 4,0  |  | 21        |  | 2,0 |  | 11 |
| 9,8  | 50        |  | 7,8  |  | 40        |  | 5,8  |  | 30        |  | 3,8  |  | 20        |  | 1,8 |  | 10 |
| 9,6  | 49        |  | 7,6  |  | 39        |  | 5,6  |  | 29        |  | 3,6  |  | 19        |  | 1,6 |  | 9  |
| 9,4  | 48        |  | 7,4  |  | 38        |  | 5,4  |  | 28        |  | 3,4  |  | 18        |  | 1,4 |  | 8  |
| 9,2  | 47        |  | 7,2  |  | 37        |  | 5,2  |  | 27        |  | 3,2  |  | 17        |  | 1,2 |  | 7  |
| 9,0  | 46        |  | 7,0  |  | 36        |  | 5,0  |  | 26        |  | 3,0  |  | 16        |  | 1,0 |  | 6  |
| 8,8  | 45        |  | 6,8  |  | 35        |  | 4,8  |  | 25        |  | 2,8  |  | 15        |  | 0,8 |  | 5  |
| 8,6  | 44        |  | 6,6  |  | 34        |  | 4,6  |  | 24        |  | 2,6  |  | 14        |  | 0,6 |  | 4  |
| 8,4  | 43        |  | 6,4  |  | 33        |  | 4,4  |  | 23        |  | 2,4  |  | 13        |  | 0,4 |  | 3  |
| 8,2  | 42        |  | 6,2  |  | 32        |  | 4,2  |  | 22        |  | 2,2  |  | 12        |  | 0,2 |  | 2  |

**Підіймання тулуба з в.п. – лежачи на спині, руки перед грудьми перехресно, ноги закріплено, к-сть разів за 1 хвилину – юнаки.**

| Очки | Результат |  | Очки |  | Результат |  | Очки |  | Результат |  | Очки |  | Результат |  |     |  |    |
|------|-----------|--|------|--|-----------|--|------|--|-----------|--|------|--|-----------|--|-----|--|----|
|      |           |  |      |  |           |  |      |  |           |  |      |  |           |  |     |  |    |
| 10   | 65        |  | 8,0  |  | 55        |  | 6,0  |  | 45        |  | 4,0  |  | 35        |  | 2,0 |  | 25 |
| 9,8  | 64        |  | 7,8  |  | 54        |  | 5,8  |  | 44        |  | 3,8  |  | 34        |  | 1,8 |  | 24 |
| 9,6  | 63        |  | 7,6  |  | 53        |  | 5,6  |  | 43        |  | 3,6  |  | 33        |  | 1,6 |  | 23 |
| 9,4  | 62        |  | 7,4  |  | 52        |  | 5,4  |  | 42        |  | 3,4  |  | 32        |  | 1,4 |  | 22 |
| 9,2  | 61        |  | 7,2  |  | 51        |  | 5,2  |  | 41        |  | 3,2  |  | 31        |  | 1,2 |  | 21 |
| 9,0  | 60        |  | 7,0  |  | 50        |  | 5,0  |  | 40        |  | 3,0  |  | 30        |  | 1,0 |  | 20 |
| 8,8  | 59        |  | 6,8  |  | 49        |  | 4,8  |  | 39        |  | 2,8  |  | 29        |  | 0,8 |  | 19 |
| 8,6  | 58        |  | 6,6  |  | 48        |  | 4,6  |  | 38        |  | 2,6  |  | 28        |  | 0,6 |  | 18 |
| 8,4  | 57        |  | 6,4  |  | 47        |  | 4,4  |  | 37        |  | 2,4  |  | 27        |  | 0,4 |  | 17 |
| 8,2  | 56        |  | 6,2  |  | 46        |  | 4,2  |  | 36        |  | 2,2  |  | 26        |  | 0,2 |  | 16 |

**Підіймання тулуба з в.п. – лежачи на спині, руки перед грудьми перехресно, ноги закріплено, к-сть разів за 1 хвилину – дівчата.**

| Очки | Результат |  | Очки |  | Результат |  | Очки |  | Результат |  | Очки |  | Результат |  |     |  |    |
|------|-----------|--|------|--|-----------|--|------|--|-----------|--|------|--|-----------|--|-----|--|----|
|      |           |  |      |  |           |  |      |  |           |  |      |  |           |  |     |  |    |
| 10   | 62        |  | 8,0  |  | 52        |  | 6,0  |  | 42        |  | 4,0  |  | 32        |  | 2,0 |  | 22 |



|     |    |     |    |     |    |     |    |     |    |
|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|-----|----|
| 9,8 | 61 | 7,8 | 51 | 5,8 | 41 | 3,8 | 31 | 1,8 | 21 |
| 9,6 | 60 | 7,6 | 50 | 5,6 | 40 | 3,6 | 30 | 1,6 | 20 |
| 9,4 | 59 | 7,4 | 49 | 5,4 | 39 | 3,4 | 29 | 1,4 | 19 |
| 9,2 | 58 | 7,2 | 48 | 5,2 | 38 | 3,2 | 28 | 1,2 | 18 |
| 9,0 | 57 | 7,0 | 47 | 5,0 | 37 | 3,0 | 27 | 1,0 | 17 |
| 8,8 | 56 | 6,8 | 46 | 4,8 | 36 | 2,8 | 26 | 0,8 | 16 |
| 8,6 | 55 | 6,6 | 45 | 4,6 | 35 | 2,6 | 25 | 0,6 | 15 |
| 8,4 | 54 | 6,4 | 44 | 4,4 | 34 | 2,4 | 24 | 0,4 | 14 |
| 8,2 | 53 | 6,2 | 43 | 4,2 | 33 | 2,2 | 23 | 0,2 | 13 |

Стрибки через скакалку на двох ногах, кількість разів за 30 секунд – юнаки, дівчата

| Очки | Результат |      | Очки      |      | Результат |      | Очки      |      | Результат |      | Очки      |      | Результат |  |
|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|--|
|      | Результат | Очки | Результат | Очки | Результат | Очки | Результат | Очки | Результат | Очки | Результат | Очки | Результат |  |
| 10   | 144       | 8,0  | 107       | 6,0  | 97        | 4,0  | 87        | 2,0  | 77        |      |           |      |           |  |
| 9,8  | 140       | 7,8  | 106       | 5,8  | 96        | 3,8  | 86        | 1,8  | 76        |      |           |      |           |  |
| 9,6  | 136       | 7,6  | 105       | 5,6  | 95        | 3,6  | 85        | 1,6  | 75        |      |           |      |           |  |
| 9,4  | 132       | 7,4  | 104       | 5,4  | 94        | 3,4  | 84        | 1,4  | 74        |      |           |      |           |  |
| 9,2  | 128       | 7,2  | 103       | 5,2  | 93        | 3,2  | 83        | 1,2  | 73        |      |           |      |           |  |
| 9,0  | 124       | 7,0  | 102       | 5,0  | 92        | 3,0  | 82        | 1,0  | 72        |      |           |      |           |  |
| 8,8  | 120       | 6,8  | 101       | 4,8  | 91        | 2,8  | 81        | 0,8  | 71        |      |           |      |           |  |
| 8,6  | 116       | 6,6  | 100       | 4,6  | 90        | 2,6  | 80        | 0,6  | 70        |      |           |      |           |  |
| 8,4  | 112       | 6,4  | 99        | 4,4  | 89        | 2,4  | 79        | 0,4  | 69        |      |           |      |           |  |
| 8,2  | 108       | 6,2  | 98        | 4,2  | 88        | 2,2  | 78        | 0,2  | 68        |      |           |      |           |  |

Вправа «Проба Ромберга», одна спроба виконується на правій нозі, друга – на лівій; визначається середній час утримання положення, секунди – юнаки, дівчата.

| Очки | Результат |      | Очки      |      | Результат |      | Очки      |      | Результат |      | Очки      |      | Результат |  |
|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|--|
|      | Результат | Очки | Результат | Очки | Результат | Очки | Результат | Очки | Результат | Очки | Результат | Очки | Результат |  |
| 10   | 54        | 8,0  | 44        | 6,0  | 34        | 4,0  | 24        | 2,0  | 14        |      |           |      |           |  |
| 9,8  | 53        | 7,8  | 43        | 5,8  | 33        | 3,8  | 23        | 1,8  | 13        |      |           |      |           |  |
| 9,6  | 52        | 7,6  | 42        | 5,6  | 32        | 3,6  | 22        | 1,6  | 12        |      |           |      |           |  |
| 9,4  | 51        | 7,4  | 41        | 5,4  | 31        | 3,4  | 21        | 1,4  | 11        |      |           |      |           |  |
| 9,2  | 50        | 7,2  | 40        | 5,2  | 30        | 3,2  | 20        | 1,2  | 10        |      |           |      |           |  |
| 9,0  | 49        | 7,0  | 39        | 5,0  | 29        | 3,0  | 19        | 1,0  | 9         |      |           |      |           |  |
| 8,8  | 48        | 6,8  | 38        | 4,8  | 28        | 2,8  | 18        | 0,8  | 8         |      |           |      |           |  |
| 8,6  | 47        | 6,6  | 37        | 4,6  | 27        | 2,6  | 17        | 0,6  | 7         |      |           |      |           |  |
| 8,4  | 46        | 6,4  | 36        | 4,4  | 26        | 2,4  | 16        | 0,4  | 6         |      |           |      |           |  |
| 8,2  | 45        | 6,2  | 35        | 4,2  | 25        | 2,2  | 15        | 0,2  | 5         |      |           |      |           |  |

## ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА УЧАСНИКА

## Практичне завдання № 2 – «Чарівна гра ГАНДБОЛ»

Загальні зауваження: регламент виконання – до 3 хвилин. Одна спроба. Дотримуватися часового регламенту – 1 очко. За кожен технічний і тактичний елемент, який включено в програму та виконано вірно – одне очко. За кожну помилку – мінус 0,2.

Виконання основних технічних елементів обраної гри. Припускається участь одного учасника (вчителя) як партнера та використання обладнання, інвентарю.

|              |         |
|--------------|---------|
| ІБ учасника  |         |
| Школа, клас  |         |
| Район, місто |         |
| Вид гри      | гандбол |

| №№                           | ТЕХНІЧНИЙ ЕЛЕМЕНТ   | БАЛИ ЗА ТЕХНІКУ,<br>РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ та<br>РЕГЛАМЕНТ ВИКОНАННЯ |
|------------------------------|---|--|
| <b>I.</b>                    | <b>Жонглювання м'ячем (по 8 разів кожний різновид)</b>                            |  |
| 1.                           | Перший різновид (стоячи на місці)   |  |
| 2.                           | Другий різновид (стоячи на місці)   |  |
| 3.                           | Третій різновид (в русі)  |  |
| 4.                           | Четвертий різновид (в русі)   |  |
| <b>II.</b>                   | <b>Передачі м'яча після прийому – стоячи на місці (відстань – 6м; по 6 разів)</b> |  |
| 5.                           | Перший різновид   |  |
| 6.                           | Другий різновид   |  |
| <b>III.</b>                  | <b>Передачі м'яча після прийому – в русі (відстань – 6м; по 6 разів)</b>          |  |
| 7.                           | Перший різновид   |  |
| 8.                           | Другий різновид   |  |
| <b>IV.</b>                   | <b>Ведення м'яча з обведенням стійок (15м, 5 стійок)</b>                          |  |
| 9.                           | Перший різновид   |  |
| 10.                          | Другий різновид   |  |
| <b>V.</b>                    | <b>Ведення м'яча на швидкості з наступною атакою воріт (15 м, 1 раз)</b>          |  |
| 11.                          | Перший різновид   |  |
| <b>VI.</b>                   | <b>Семиметровий кидок в ворота (4 рази)</b>                                       |  |
| 12.                          | Перший різновид   |  |
| <b>VII.</b>                  | <b>Кидки в ворота (по 4 рази – кожний різновид)</b>                               |  |
| 13.                          | Перший різновид   |  |
| 14.                          | Другий різновид   |  |
| ЧАС ВИКОНАННЯ ЗВ'ЯЗКИ: _____ |   |  |
| <b>РАЗОМ БАЛІВ:</b>          |   |  |

**ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА УЧАСНИКА**  
**Практичне завдання № 2 – «Чарівна гра БАСКЕТБОЛ»**

*Загальні зауваження:* регламент виконання – до 3 хвилин. Одна спроба. **Дотримуватися часового регламенту – 1 очко.** За кожен технічний і тактичний елемент, який включено в програму та виконано вірно – одне очко. За кожен помилку – мінус 0,2.

Виконання основних технічних елементів обраної гри. Припускається участь одного учасника (вчителя) як партнера та використання обладнання, інвентарю.

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| <b>ПІБ учасника</b> |                  |
| <b>Школа, клас</b>  |                  |
| <b>Район, місто</b> |                  |
| <b>Вид гри</b>      | <b>баскетбол</b> |

| №№   | ТЕХНІЧНИЙ ЕЛЕМЕНТ                 | БАЛИ ЗА ТЕХНІКУ,<br>РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ та<br>РЕГЛАМЕНТ ВИКОНАННЯ |
|--|-----------------------------------|--|
| <b><i>I. Жонгливання м'ячем по 7 разів</i></b>   |                                   |  |
| <b>1.</b>  | Перший різновид (стоячи на місці) |  |
| <b>2.</b>  | Другий різновид (стоячи на місці) |  |
| <b>3.</b>  | Третій різновид (в русі)          |  |
| <b>4.</b>  | Четвертий різновид (в русі)       |  |
| <b><i>II. Передачі м'яча в русі у парах на відстані 4 м і більше від партнера</i></b>        |                                   |  |
| <b>5.</b>  | Перший різновид – 8 разів         |  |
| <b>6.</b>  | Другий різновид – 8 разів         |  |
| <b><i>III. Кидки м'яча в кошик стоячи збоку від щита (1,5 м – по 4 рази)</i></b>             |                                   |  |
| <b>7.</b>  | Перший різновид                   |  |
| <b>8.</b>  | Другий різновид                   |  |
| <b><i>IV. Ведення м'яча з обведенням стійок (5 стійок – 15 м – на швидкості)</i></b>         |                                   |  |
| <b>9.</b>  | Перший різновид                   |  |
| <b>10.</b>   | Другий різновид                   |  |
| <b><i>V. Штрафний кидок (по 3 кидка – кожний різновид)</i></b>                               |                                   |  |
| <b>11.</b>   | Перший різновид                   |  |
| <b>12.</b>   | Другий різновид                   |  |
| <b><i>VI. Кидки м'яча в кошик після ведення та подвійного кроку (по 3 рази – кожний)</i></b> |                                   |  |
| <b>13.</b>   | Перший різновид                   |  |
| <b>14.</b>   | Другий різновид                   |  |
| <b>ЧАС ВИКОНАННЯ ЗВ'ЯЗКИ:</b> _____  |                                   |  |
| <b>РАЗОМ БАЛІВ:</b>  |                                   |  |

**ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА УЧАСНИКА**

**Практичне завдання № 2 – «Чарівна гра ВОЛЕЙБОЛ»**

*Загальні зауваження:* регламент виконання – до 3 хвилин. Одна спроба. **Дотримуватися часового регламенту – 1 очко.** За кожен технічний і тактичний елемент, який включено в програму та виконано вірно – одне очко. За кожен помилку – мінус 0,2.

Виконання основних технічних елементів обраної гри. Припускається участь одного учасника (вчителя) як партнера та використання обладнання, інвентарю.

|                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| <b>ПІБ учасника</b> |                 |
| <b>Школа, клас</b>  |                 |
| <b>Район, місто</b> |                 |
| <b>Вид гри</b>      | <b>волейбол</b> |

| <b>№№</b>                           | <b>ТЕХНІЧНИЙ ЕЛЕМЕНТ</b>  | <b>БАЛИ ЗА ТЕХНІКУ,<br/>РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ та<br/>РЕГЛАМЕНТ ВИКОНАННЯ</b> |
|-------------------------------------|---|---|
| <b>I.</b>                           | <b><i>Передачі м'яча зверху двома руками над собою (в колі, по 8 разів кожний)</i></b>  |   |
| <b>1.</b>                           | Перший різновид   |   |
| <b>2.</b>                           | Другий різновид   |   |
| <b>II.</b>                          | <b><i>Передачі м'яча знизу двома руками (в колі, по 8 разів кожний)</i></b>   |   |
| <b>3.</b>                           | Перший різновид   |   |
| <b>4.</b>                           | Другий різновид   |   |
| <b>III.</b>                         | <b><i>Прийом - передача м'яча через сітку з партнером (по 6 разів безпосередньо учасник, кожний різновид)</i></b>   |   |
| <b>5.</b>                           | Перший різновид   |   |
| <b>6.</b>                           | Другий різновид   |   |
| <b>7.</b>                           | Третій різновид   |   |
| <b>IV.</b>                          | <b><i>Прийом – передача м'яча вірогідним способом в зоні майданчика за визначеною регламентом черговістю, з будь-якого місця, з накидування чи передачі від партнера (1 цикл)</i></b> |   |
| <b>8.</b>                           | 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6   |   |
| <b>V.</b>                           | <b><i>Нападаючий удар з накидування чи передачі від партнера (по 4 рази кожний різновид)</i></b>  |   |
| <b>9.</b>                           | Перший різновид   |   |
| <b>10.</b>                          | Другий різновид   |   |
| <b>VI.</b>                          | <b><i>Блокування з накидування чи передачі від партнера (4 рази)</i></b>  |   |
| <b>12.</b>                          | Перший різновид   |   |
| <b>VII.</b>                         | <b><i>Подача м'яча (по 3 рази кожний різновид)</i></b>  |   |
| <b>13.</b>                          | Перший різновид   |   |
| <b>14.</b>                          | Другий різновид   |   |
| <b>ЧАС ВИКОНАННЯ ЗВ'ЯЗКИ:</b> _____ |   |   |
| <b>РАЗОМ БАЛІВ:</b>                 |   |   |

**ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА УЧАСНИКА**  
**Практичне завдання № 2 – «Чарівна гра ФУТБОЛ»**

*Загальні зауваження:* регламент виконання – до 3 хвилин. Одна спроба. **Дотримуватися часового регламенту – 1 очко.** За кожен технічний і тактичний елемент, який включено в програму та виконано вірно – одне очко. За кожен помилку – мінус 0,2.

|   |                              |  |
|---|------------------------------|--|
| ІБ учасника   |                              |  |
| Школа, клас   |                              |  |
| Район, місто  |                              |  |
| Вид гри   |                              | футбол   |
| №№  | ТЕХНІЧНИЙ ЕЛЕМЕНТ            | БАЛИ ЗА ТЕХНІКУ,<br>РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ та<br>РЕГЛАМЕНТ ВИКОНАННЯ |
| <b>I. Жонгливання м'ячем (по 8 разів кожний різновид)</b>   |                              |  |
| 1.  | Перший різновид              |  |
| 2.  | Другий різновид              |  |
| <b>II. Передачі м'яча партнеру з місця на точність на відстані 7м і більше від партнера (по 6 разів кожний різновид)</b>              |                              |  |
| 3.  | Перший різновид              |  |
| 4.  | Другий різновид              |  |
| <b>III. Передачі м'яча партнеру в русі з атакою воріт (дистанція – 15м, не менш ніж 4 передачі самим учасником, повторити 2 рази)</b> |                              |  |
| 5.  | Перший різновид (2 рази)     |  |
| <b>IV. Ведення м'яча з обведенням стійок (15 м, 5 стійок, по 1 разу кожний різновид)</b>  |                              |  |
| 6.  | Перший різновид              |  |
| 7.  | Другий різновид              |  |
| <b>V. Ведення м'яча на швидкості (дві діагоналі залу, не менш ніж 4 торкання м'яча на кожній діагоналі)</b>                           |                              |  |
| 8.  | Перший різновид (одна діаг.) |  |
| 9.  | Другий різновид (одна діаг.) |  |
| <b>VI. Удари по нерухомому м'ячу на точність в ворота з 7м і більше (по 3 рази кожний різновид)</b>                                   |                              |  |
| 10.   | Перший різновид              |  |
| 11.   | Другий різновид              |  |
| <b>VII. Удари по м'ячу серединою лоба на точність в руки партнеру з відстані 3м і більше (6 разів)</b>                                |                              |  |
| 12.   | Перший різновид              |  |
| <b>VIII. Удари по м'ячу ногою з рук (з баскетбольного штрафного майданчика, коридор – 10м, дальність – спортивна зала)</b>            |                              |  |
| 13.   | Перший різновид (3 рази)     |  |
| <b>IX. Викидання м'яча на дальність і точність двома руками (як з аута)</b>   |                              |  |
| 14.   | Перший різновид (3 рази)     |  |
| ЧАС ВИКОНАННЯ ЗВ'ЯЗКИ: _____  |                              |  |
| <b>РАЗОМ БАЛІВ:</b>   |                              |  |

**ІНДИВІДУАЛЬНА КАРТКА УЧАСНИКА**  
**Практичне завдання № 3 – «Оздоровчий фітнес».**

**ПРОВЕСТИ З ГРУПОЮ УЧНІВ КОМПЛЕКС ВПРАВ**  
**З ОЗДОРОВЧОЇ СИСТЕМИ**

*Загальні зауваження:* обирається 3 учня (учасників інших команд). З ними проводиться комплекс вправ, який входить до відомих оздоровчих систем, що нині практикуються в світі. Регламент – **до 6 хвилин**. Знання оздоровчої сутності запропонованого комплексу вправ. Учень заздалегідь довільно обирає певну традиційну чи нетрадиційну оздоровчу систему. Наприклад: йога, цигун, гімнастика ушу, ритмопластика, стретчинг, дихальна гімнастика (Бутейко, Стрельнікова та н..), система оздоровлення М.Амосова, система оздоровлення М.Гогоулан, система оздоровлення П.Брегга, методика Демирчогляна, методика Гейтса-Шичко тощо

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>ПІБ учасника</b>  |  |
| <b>Школа, клас</b>   |  |
| <b>Район, місто</b>  |  |
| <b>Назви системи</b> |  |

| <b>№.№</b>         | <b>ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ЗАВДАННЯ</b>  | <b>КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ</b> |
|--------------------|---|------------------------|
| <b>1.</b>          | Дотримання регламенту (5 очок)  |                        |
| <b>2.</b>          | Відповідність презентованих вправ обраній системі (5 очок)  |                        |
| <b>3.</b>          | Технічність виконання вправ:<br>– Наявність великої кількості помилок – 1 очко<br>– Наявність незначної к-сті помилок – 2 очка<br>– Відсутність помилок – 3 очка              |                        |
| <b>4.</b>          | Вербальний супровід під час виконання вправ щодо їх значення для здоров'я, методичних особливостей тощо, використання додаткових прийомів для активізації сприймання – 2 очка |                        |
| <b>РАЗОМ ОЧОК:</b> |   |                        |

Підпис члена журі: \_\_\_\_\_

| <i>СИСТЕМА БОНУСІВ</i>  |   |   |
|---|---|---|
| Опанування учасником олімпіади навчальної програми з предмета «Фізична культура». | Підраховується середній бал (сума поточних оцінок, поділена на кількість означених оцінок). | Учасник демонструє копію сторінок з класного журналу за розділом «Фізична культура» поточного навчального року. |