

**Ключ**  
**теоретико-методическое задание**

| № задания | Правильный ответ       | Кол-во баллов   |
|-----------|------------------------|---|
| 1         | в                      | <b>1</b>  |
| 2         | в                      | <b>1</b>  |
| 3         | а                      | <b>1</b>  |
| 4         | в                      | <b>1</b>  |
| 5         | б                      | <b>1</b>  |
| 6         | г                      | <b>1</b>  |
| 7         | б                      | <b>1</b>  |
| 8         | г                      | <b>1</b>  |
| 9         | а                      | <b>1</b>  |
| 10        | б                      | <b>1</b>  |
| 11        | а                      | <b>1</b>  |
| 12        | б                      | <b>1</b>  |
| 13        | в                      | <b>1</b>  |
| 14        | а                      | <b>1</b>  |
| 15        | а, в                   | Полный ответ оценивается в 1 балл, если указаны все «правильные» позиции. При этом за каждый правильный ответ начисляется 0,25 балла, а за каждый неправильный – минус 0,25 баллов 1  |
| 16        | г, д                   | Полный ответ оценивается в 1 балл, если указаны все «правильные» позиции. При этом за каждый правильный ответ начисляется 0,25 балла, а за каждый неправильный – минус 0,25 баллов. 1 |
| 17        | кувырок                | Полноценное выполнение задания оценивается в <b>2 балла</b>   |
| 18        | динамический стереотип | Полноценное выполнение задания оценивается в <b>2 балла</b> .   |
| 19        | передача мяча          | Полноценное выполнение задания оценивается в <b>2 балла</b>   |
| 20        | пассивная гибкость     | Полноценное выполнение задания оценивается в <b>2 балла</b>   |

|    |   |  |
|----|---|--|
| 21 | 1-В, Г, Е, Ж<br>2-А, Б, Д, З  | Полноценное выполнение задания оценивается в <b>4 балла</b> .<br>За каждый неправильный – минус 1 балл |
| 22 | 1-Г, 2-А, 3-Д, 4-Б, 5-В, 6-Е, 7-З, 8-Е  | Полноценное выполнение задания оценивается в <b>4 балла</b> .<br>За каждый неправильный – минус 1 балл |
| 23 | 1-Г, 2-В, 3-А, 4-Б  | Полноценное выполнение задания оценивается в <b>4 балла</b> .<br>За каждый неправильный – минус 1 балл |
| 24 | 1-В, 2-Г, 3-Б, 4-А  | Полноценное выполнение задания оценивается в <b>4 балла</b> .<br>За каждый неправильный – минус 1 балл |
| 25 | 1) $(70 \times 3) + (80 \times 6) + (90 \times 9) + (100 \times 2) = 1760$ (кг) суммарный объем нагрузки за тренировочное занятие<br>2) $3 + 6 + 9 + 2 = 20$ (кол-во раз) подъемов штанги за тренировочное занятие<br>3) $1760 : 20 = 88$ (кг) интенсивность тренировочного занятия<br>Ответ: суммарный объем нагрузки – 1760 кг, интенсивность тренировочного занятия – 88 кг. | <b>6</b><br>ответ без порядка вычислений оценивается в 0 баллов  |
| 26 | 1- стойка на предплечьях<br>2- основная стойка<br>3- мост<br>4- стойка скрестно правой (левой), руки на пояс  | <b>4</b><br>За каждый неправильный – минус 1 балл  |

Максимальное количество баллов за выполнение заданий составляет

**54 балла**