**ПОЛОЖЕНИЕ О СОРЕВНОВАНИЯХ ДЛЯ 4 КЛАССОВ «ЗНАЮ и УМЕЮ»**

1. Акробатическая комбинация:

Перед гимнастическим матом исходное положение - основная стойка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Упражнения | Стоимость |
| 1. | упор присев, упор лежа, сгибание (локти вдоль туловища), разгибание рук - упор присев, встать | 1,5 + 0,2 |
| 2. | «старт пловца» - кувырок вперед (в группировке), опуститься в положение лежа на спине | 0,5 +1,0 |
| 3. | «мост» из положения лежа (удержание 3 сек.) - опуститься в положение лежа на спине, руки вверх, упор присев | 1,5 + 1,3 |
| 4. | перекат назад-вперед - перекат назад в стойку на лопатках (удержание 3 сек.) | 0,5+ 1,5 |
| 5. | перекат вперед в упор присев - прыжок вверх прогнувшись с поворотом на 180° | 0,5+1,5 |
|  | Окончательная оценка | 10,0 |

1. Упражнения в равновесии:

Перед бревном исходное положение - стойка руки в стороны

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №№ | Упражнения | Стоимость |
| 1. | подъем на бревно в стойку правая (левая) нога вперед на носок, руки в стороны; 2 шага вперед - руки в стороны, 2 шага вперед - руки вверх; поворот на носках на 180° - руки через стороны вниз | 0,3 + 0,5 + 1,0 |
| 2. | шаг вперед левой (правой) - руки в стороны, мах правой (левой) вперед, выпад, встать, приставив левую (правую) ногу сзади;  2 шага назад - руки на пояс | 1,0+ 0,5 |
| 3. | Полуприсед, руки вдоль туловища; поворот на носках на 180°, встать | 0,4 + 0,8 |
| 4. | шаг левой (правой), стойка на одной ноге, другую согнуть вперед (бедро до горизонтального положения, голень вертикальна), руки в стороны | 1,5 |
| 5. | шаг правой (левой), мах ногой вперед с хлопком в ладони под прямой ногой; 2 прыжка со сменой ног | 1,5 +1,0 |
| 6. | шаги вперед на носках, руки в стороны (до края бревна); соскок вперед прогнувшись. | 0,5 +1,0 |
|  | | |

1. **Спортивные игры (элементы** баскетбола)

Конкурсное испытание заключается в последовательном выполнении участником заданий, определяющих его степень владения навыками баскетбола.

Выполнение заданий начинается от середины лицевой линии баскетбольной площадки. По команде судьи участник выполняет:

1. Дриблинг мяча до середины (средней линии) центрального круга;
2. Дриблинг мяча с обведением трех стоек «змейкой» на дистанции 12 м, начиная движение против часовой стрелки. Расстояние между стойками 3 м. Ведение осуществляется по правилам баскетбола, с обязательной сменой рук при обводке стоек.
3. Выполнение 5-ти передач мяча в стену с ловлей его без отскока об пол с расстояния не менее 2-х метров (перемещение осуществляется строго приставными шагами вдоль стены);
4. Дриблинг мяча до линии-ориентира с последующим изменением высоты отскока мяча и одновременным отбрасыванием рукой лежащего на линии предмета (вперед); дриблинг мяча в обратном направлении, перемещаясь строго спиной вперед до штрафной линии, с последующим изменением высоты отскока мяча и одновременным отбрасыванием рукой лежащего на линии предмета (назад);
5. Дриблинг мяча вперед с последующей атакой баскетбольного кольца (бросок одной или двумя рукам с места, в движении, в прыжке). Броски в кольцо выполняются до попадания из 2-х попыток. (Приложение 1).

Секундомер выключается, когда мяч проходит через сетку. В случае непопадания мяча в кольцо после 2-х попыток секундомер останавливается после подбора мяча и его фиксации в центре лицевой линии (под кольцом).

**4.**  **Легкая атлетика (челночный бег)**

Челночный бег проводится во встречных колоннах. Участники расположены друг против друга ( 5 мальчиков на одной стороне, за обозначенной линией, 5 девочек на другой стороне, также за обозначенной линией. Эстафета передается следующему участнику касанием руки строго за обозначенной линией площадки. Эстафету по сигналу начинают мальчики.

**Теоретического задания к смотру-конкурсу «Знай; и умею» в**

**2011-2012 учебном году.**

1. **В каком году состоялись Первые современные зимние Олимпийские игры?**

* 1888;
* 1980;
* 1924

1. **Олимпийский символ - пять переплетенных колец олицетворяют:**

* Пять - стран-победителей предыдущих Олимпийских игр;
* Пять Олимпийских медалей;
* Единство пяти континентов земного шара

1. **Талисманом «0лимпиады-80», проходившей в Москве являлся:**

* Олимпийский мишка;
* Олимпийский тигренок;
* Олимпийский пес Коби

1. **Кровеносные сосуды это: (дописать)**

* Артерии, вены, *капилляры*

1. **Выносливость вырабатывают с помощью:**

* Прыжков;
* Метания
* Бега на длинные дистанции
* Бега на короткие дистанции

1. **Способ подъема на лыжах в гору:**

* Сосенкой
* Елочкой
* Березкой

1. **Как правильно называется торможение на лыжах:**

* Боком;
* Упором;
* Плугом

1. **Силовые качества развиваются с помощью:**

* Бега;
* Подтягивания на перекладине;
* Плавания

1. **Углеводы содержатся в:**

* Мясе, рыбе;
* Молоке, кефире;
* Крахмале, сахаре

1. **Включен в программу зимней олимпиады в Ванкувере в 2010 году женский хоккей с шайбой:**

* Да;
* Her;

1. **Что такое переутомление?**

* Усталость;
* Хорошее самочувствие;
* Нагрузка при беге

1. **Как правильно называются способы плавания?**

* «В размашку», «по-морскому»;
* Кроль, брасс, баттерфляй;
* «На спине», «На груди»

1. **Гимнастика как вид спорта включает в себя:**

* ОРУ, вольную, акробатику;
* Спортивную, художественную, ритмическую

1. **Какое количество мышц у человека?**

* 100
* 600
* 250