

ФОС
Физическая культура
Итоговая контрольная работа для 10 класса

Спецификация

1. Назначение диагностической работы

Работа предназначена для проведения процедуры текущей диагностики индивидуальной общеобразовательной физической подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура» в 10 классе.

Объект оценивания: повторение изученного в 10 классе.

Вид работы: тест на знание теоретической части по физической культуре.

2 Распределение заданий контрольной работы по разделам программы

Раздел программы	Количество заданий			
	Базовый уровень сложности	Повышенный уровень сложности	Общее количество вопросов по разделу	<i>Реализация НРЭО*</i>
1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	1	4	5	5
1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	4	2	6	1
1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека.	2	0	2	0
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	3	0	3	0
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	2	0	2	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	1	0	1	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	2	0	2	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.4. Лыжная подготовка	1	0	1	0

3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	1	0	1	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.6. Футбол	2	0	2	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.7. Элементы единоборств	1	0	1	1
Общее количество заданий (%)	20 (77%)	6 (23%)	26	7 (27%)*

* - количество заданий НРЭО от суммарного количества заданий базового и повышенного уровня.

3 План итоговой контрольной работы

№ вопроса	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Тип задания, уровень сложности	Время выполнения	Максимальный балл
1	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Характеризовать исторические сведения и этапы развития олимпийского движения в России.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Повышенный.	1 мин.	1
2	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Характеризовать исторические сведения и этапы развития олимпийского движения в России.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Повышенный.	1 мин.	1
3	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
4	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
5	2. Способы физкультурной деятельности.	Подбирать упражнения для самостоятельных занятий с учётом их	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.	1 мин.	1

	2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	функциональной направленности.	Базовый.		
6	2. Способы физкультурной деятельности. 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Знать основные правила дыхания во время выполнения упражнений разной функциональной направленности.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
7	1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека	Знать основные характеристики физического развития организма.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
8	1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека	Знать строение мышечной системы человека.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
9	2. Способы физкультурной деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Знать название приборов для измерения физического развития человека.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
10	2. Способы физкультурной деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Определять по внешним признакам степень утомления.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
11	3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	Знать технические характеристики игры баскетбол.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
12	3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	Знать технические характеристики игры волейбол.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
13	1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура	Знать правила распределения обучающихся на	Закрытая форма, с несколькими предложенными	1 мин.	1

	человека	медицинские группы здоровья.	вариантами ответов. Базовый.		
14	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
15	3. Физическое совершенствование. 3.2.7. Элементы единоборств	<i>Знать национальные виды борьбы народов Южного Урала.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
16	3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	Раскрывать понятия и термины гимнастики.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
17	3. Физическое совершенствование. 3.2.6. Футбол	Знать правила игры в футбол.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
18	3. Физическое совершенствование. 3.2.4. Лыжная подготовка	Знать основные правила проведения соревнований по лыжным гонкам.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
19	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать прославленных спортсменов Челябинской области.</i>	Соответствие. Повышенный.	3 мин.	8
20	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать атрибуты и талисманы ЧМ по футболу 2018 года в России.</i>	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов. Базовый.	2 мин.	2
21	3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	Раскрывать понятия и термины гимнастики.	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов. Базовый.	2 мин.	2
22	3. Физическое совершенствование. 3.2.6. Футбол	Раскрывать понятия и термины футбола.	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов.	2 мин.	2

			Базовый.		
23	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов. Базовый.	2 мин.	2
24	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Знать основные физические качества человека.	Перечисление. Повышенный.	2 мин.	5
25	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	<i>Знать название обязательных испытаний (тестов) ВФСК «ГТО».</i>	Перечисление. Повышенный.	2 мин.	4
26	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать города России принимавшие игры ЧМ по футболу 2018 года.</i>	Перечисление. Повышенный.	2 мин	5

4 Критерии оценивания для 1 и 2 варианта.

1 – 12 и 15 - 18 вопрос - правильный ответ оценивается в 1 балл.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет 16 баллов.

13 – 14 вопрос - правильный ответ оценивается в 1 балл. Если в ответе указана, хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет 2 балла.

19 вопрос – 1 балл за каждое правильное соответствие. Максимальный балл, который может набрать ученик в одном вопросе – 8 баллов.

20 - 23 вопрос – 2 балла за каждый правильный ответ.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет 8 баллов.

24 - 26 вопрос – 1 балл за каждую правильную позицию. Максимальный балл, который может набрать ученик в этих вопросах – 14 баллов.

Итого: 18 баллов – задания в закрытой форме.

8 баллов – задание на соответствие.

8 баллов – задание в открытой форме.

14 баллов – задания на перечисление.

Максимальный балл – 48

5 Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка
81 – 100 %	39 - 48	5
62 – 80 %	30 - 38	4
41 – 61 %	20 - 29	3
менее 42 %	менее 20	2

**Демонстрационный вариант итоговой контрольной работы по физической культуре
10 класс**

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании основной образовательной программы основного общего образования.

Задания объединены в 5 групп:

1 группа (1 – 12, 15 - 18 вопросы) - Задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

При выполнении этих заданий, необходимо выбрать только **один** правильный ответ!

2 группа (13 - 14 вопросы) – Задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов. Это условие указано в задании **«Отметьте все позиции»**. При выполнении этих заданий, необходимо выбрать несколько правильных ответов. Выбранные варианты ответов группы 1 и 2 отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

3 группа (19 вопрос) - Задание в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

4 группа (20 - 23 вопросы) – Задания предполагают перечисление известных Вам данных и характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

5 группа (24 – 26 вопросы) - Задание в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии, Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов! Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

**Время выполнения заданий – 35 минут!
Желаем удачи!**

**Контрольная работа
по физической культуре для 10 класса**

ВАРИАНТ № 1

- 1. Первым членом Международного олимпийского комитета для России в 1894 году был выбран ...**
а) А.Д. Бутовский б) Г.И. Рибопьер в) Н.А. Панин-Коломенкин г) В.И. Срезневский
- 2. С чьим именем неразрывно связывается создание отечественной системы физического образования детей и молодёжи?**
а) П.Ф. Лесгафт б) Н.А. Бернштейн в) П.К. Анохин г) П.Я. Гальперин
- 3. Направление физической культуры, ориентированное на профилактику и коррекцию текущих отклонений опорно-двигательного аппарата (осанки, грудной клетки, плоскостопия и др.) принято называть...**
а) профессионально-прикладная физическая подготовка б) спорт
в) адаптивное физическое воспитание г) физическое развитие
- 4. Основной задачей профессионально-прикладной физической подготовки является ...**
а) способность запоминать, сохранять, и воспроизводить движения
б) освоение правил техники безопасности на рабочем месте
в) способность быстро выполнять разученное действие
г) уменьшение утомляемости работающих за счёт средств физической культуры
- 5. Под влиянием каких физических упражнений происходит наибольшее влияние на дыхательную систему человека?**
а) равномерный бег, плавание б) упражнения с отягощением
в) упражнения на расслабление и растяжку г) утренняя гигиеническая гимнастика
- 6. Как следует дышать в процессе интенсивных физических упражнений?**
а) вдох через рот, выдох через нос б) только через рот
в) через рот и нос одновременно г) через рот и нос попеременно
- 7. Степень зрелости организма, достигнутая к определённом времени жизни называется ...**
а) биологический возраст б) академический возраст
в) хронологический возраст г) стратегический возраст
- 8. Мышечная система человека состоит из белых и красных мышечных волокон. Красные мышечные волокна (медленно сокращающиеся) предназначены для ...**
а) выполнения кратковременной работы б) выполнения длительной работы
в) работы в изометрическом режиме (статика) г) выполнения смешанной работы
- 9. Как называется прибор для определения жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)?**
а) динамометр б) тонометр в) спирометр г) гениометр
- 10. По каким внешним признакам утомления можно определить, что нагрузка велика и её следует снизить?**
а) большая потливость головы и туловища б) неточность в выполнении команд
в) учащённое дыхание, периодически через рот г) нарушение координации движений
- 11. В каком ответе правильно указан размер площадки для игры в баскетбол?**
а) 12 x 24 м б) 15 x 28 м в) 18 x 30 м г) 20 x 40
- 12. В каком ответе правильно указана высота сетки в волейболе для мужчин и женщин?**
а) 213 см (жен.), 228 см (муж.) б) 224 см (жен.), 243 см (муж.)
в) 232 см (жен.), 251 см (муж.) г) 238 см (жен.), 257 см (муж.)
- 13. Для занятий физической культурой к подготовительной группе здоровья относятся обучающиеся ... (отметьте все позиции)**
а) имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные

26. Назовите методы самоконтроля....

**Контрольная работа
по физической культуре для 10 класса
ВАРИАНТ № 1
БЛАНК ОТВЕТОВ**

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г
18	А	Б	В	Г

19. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Лидия Скобликова	
2	Григорий Веричев	
3	Валерий Гопин	
4	Сергей Макаров	
5	Екатерина Гамова	
6	Светлана Ишмуратова	
7	Леонид Мосеев	
8	Анастасия Белякова	

20. _____ 21. _____
 22. _____ 23. _____
 24. _____
 25. _____
 26. _____

**Контрольная работа
по физической культуре для 10 класса
ВАРИАНТ № 1
КЛЮЧ ОТВЕТОВ**

№ вопроса	Варианты ответов			
1	A	Б	В	Г
2	A	Б	В	Г
3	A	Б	В	Г
4	A	Б	В	Г
5	A	Б	В	Г
6	A	Б	В	Г
7	A	Б	В	Г
8	A	Б	В	Г
9	A	Б	В	Г
10	A	Б	В	Г
11	A	Б	В	Г
12	A	Б	В	Г
13	A	Б	В	Г
14	A	Б	В	Г
15	A	Б	В	Г
16	A	Б	В	Г
17	A	Б	В	Г
18	A	Б	В	Г

19.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Лидия Скобликова	1 – Конькобежный спорт
2	Григорий Веричев	7 - Дзюдо
3	Валерий Гопин	4 - Гандбол
4	Сергей Макаров	5 - Хоккей
5	Екатерина Гамова	8 – Волейбол
6	Светлана Ишмуратова	3 – Биатлон
7	Леонид Мосеев	2 – Лёгкая атлетика
8	Анастасия Белякова	6 - Бокс

20. Роста

21. Кувырок

22. Стенка

23. Сколиоз

24. Сила, быстрота, гибкость, выносливость, координационные способности (ловкость).

25. Бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м), бег на короткие дистанции (30 м, 60м), подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола, наклон вперёд из положения стоя.

26. Субъективный и объективный

**Контрольная работа
по физической культуре для 10 класса**

ВАРИАНТ № 2

1. Кто из генералов Российской императорской армии стал первым представителем для России от Международного олимпийского комитета?

- а) К.Е. Ворошилов б) С.М. Будённый в) А.И. Деникин г) А.Д. Бутовский

2. Чьим именем названо первое в России физкультурное учебное заведение (Институт физического образования), открытое в Петрограде в 1919 году?

- а) И.П. Павлова б) П.Ф. Лесгафта в) К.Д. Ушинского г) И.М. Сеченова

3. Процесс целенаправленного и регулярного развития физических способностей называется ...

- а) физическая культура б) физическое воспитание
в) физическое развитие г) физическая подготовка

4. Основной задачей профессионально-прикладной физической подготовки является ...

- а) подготовка занимающихся к высокопроизводительному труду
б) выработка иммунитета к простудным заболеваниям
в) способность быстро выполнять и перестраивать разученное действие
г) освоение правил техники безопасности на рабочем месте

5. Под влиянием каких физических упражнений происходит наибольшее влияние на дыхательную систему человека?

- а) физкультминутки, физкультпаузы б) скандинавская ходьба, езда на велосипеде
в) стретчинг, йога г) бег на короткие дистанции (30 м, 60 м)

6. Как следует дышать в процессе физических упражнений?

- а) вдох через рот, выдох через нос б) только через нос
в) выдох длиннее вдоха г) через рот и нос попеременно

7. Степень зрелости организма, прошедшее с момента рождения называется ...

- а) биологический возраст б) академический возраст
в) хронологический возраст г) стратегический возраст

8. Мышечная система человека состоит из белых и красных мышечных волокон.

Белые мышечные волокна (быстро сокращающиеся) предназначены для ...а)

- выполнения кратковременной работы б) выполнения длительной работы
в) работы в изометрическом режиме (статика) г) выполнения смешанной работы

9. Как называется прибор для измерения мышечной силы кисти?

- а) тонометр б) гениометр в) спирометр г) динамометр

10. По каким внешним признакам утомления можно определить, что нагрузка велика и её следует снизить?

- а) очень сильная потливость, выступление соли б) покраснение кожи
в) учащённое дыхание, периодически через рот г) движения неуверенные

11. Высота кольца в баскетболе составляет ...

- а) 2,85 м б) 2,95 м в) 3,05 м г) 3,21 м

12. В каком ответе правильно указан размер площадки для игры в волейбол?

- а) 9 x 18 м б) 12 x 20 м в) 13 x 22 м г) 20 x 40 м

13. Для занятий физической культурой к основной группе здоровья относятся обучающиеся ... (отметьте все позиции)

- а) без нарушений состояния здоровья и физического развития
б) входящие в группы риска по возникновению заболеваний
в) с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности
г) с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок

14. Характерными особенностями проявления двигательного умения является...

(отметьте все позиции)

- а) автоматизированность действий
б) отсутствие прочного запоминания
в) нестабильность
г) помехоустойчивость

15. К национальным видам единоборств Южного Урала относится ...

- а) кyuрeш б) самбo в) дзюдo г) сумo

16. Состояние устойчивого положения тела в пространстве (в статическом положении или в движении) называется...

- а) баланс б) равновесие в) курбет г) стойка

17. В футболе, за грубую игру судья удаляет игрока с поля показывая ...

- а) красную карточку б) жёлтую карточку в) зелёную карточку г) синюю карточку

18. Установите последовательность действий в подготовительной части урока.

- а) общая разминка; б) специальная разминка; в) вводный ритуал; г) установочные действия

- а) В-Г-а-б; б) Г-а-б-В; в) а-б-В-Г; г) б-В-а-Г

19. Установите соответствие между фамилиями спортсменов Челябинской области и видом спорта, в котором они выступали.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Светлана Бажанова	1	Шахматы
2	Анатолий Карпов	2	Хоккей
3	Елена Елесина	3	Бокс
4	Харис Юсупов	4	Тхэквондо
5	Вячеслав Быков	5	Волейбол
6	Вадим Хамутцких	6	Конькобежный спорт
7	Евгений Ковалёв	7	Лёгкая атлетика
8	Анастасия Барышникова	8	Дзюдо

20. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ...

21. Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени, называется ...

22. Наказание в футболе, удар с 11-метровой отметки в ворота, защищаемые только вратарём называется ...

23. Правильное распределение времени, в течение дня, на основные жизненные потребности человека.

24. Перечислите пять основных физических качеств человека.

25. Перечислите обязательные испытания (тесты) ВФСК «ГТО».

26. Что означает выражение: «Фэйр Плэй»?

**Контрольная работа
по физической культуре для 10 класса**

**ВАРИАНТ № 2
БЛАНК ОТВЕТОВ**

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г
18	А	Б	В	Г

19. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Светлана Бажанова	
2	Анатолий Карпов	
3	Елена Елесина	
4	Харис Юсупов	
5	Вячеслав Быков	
6	Вадим Хамутцких	
7	Евгений Ковалёв	
8	Анастасия Барышникова	

20. _____ 21. _____
22. _____ 23. _____
24. _____
25. _____
26. _____

**Контрольная работа
по физической культуре для 10 класса**

**ВАРИАНТ № 2
КЛЮЧ ОТВЕТОВ**

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г
18	А	Б	В	Г

19.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Светлана Бажанова	6 – Конькобежный спорт
2	Анатолий Карпов	1 - Шахматы
3	Елена Елесина	7 – Лёгкая атлетика
4	Харис Юсупов	8 - Дзюдо
5	Вячеслав Быков	2 - Хоккей
6	Вадим Хамутцких	5 - Волейбол
7	Евгений Ковалёв	3 - Бокс
8	Анастасия Барышникова	4 - Тхэквондо

20. Вис

21. Группировка

22. Пенальти

23. Режим дня

24. Сила, быстрота, гибкость, выносливость, координационные способности (ловкость).

25. Бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м), бег на короткие дистанции (30 м, 60м), подтягивание на высокой и низкой перекладине, отжимания от пола, наклон вперёд из положения стоя.

26. Честная игра.