

**Контрольно-оценочные средства для проведения текущего  
контроля**

**по СГ.04 Физическая культура  
(3 курс, 6 семестр 2026-2027 уч. г.)**

**Текущий контроль №1 (40 минут)**

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

**Задание №1 (10 минут)**

Ответить на вопросы по требованию безопасности при занятиях ОФП.

| Оценка | Показатели оценки         |
|--------|---------------------------|
| 5      | Рассказано 15 требований. |
| 4      | Рассказано 10 требований. |
| 3      | Рассказано 6 требований.  |

**Задание №2 (10 минут)**

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для подтягивания.

| Оценка | Показатели оценки                                |
|--------|--------------------------------------------------|
| 5      | Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4      | Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3      | Продemonстрировано 4- е упражнений из комплекса. |

**Задание №3 (20 минут)**

Выполнить контрольный норматив по технике подтягивания на перекладине.

| Оценка | Показатели оценки                |
|--------|----------------------------------|
| 5      | Юноши-15 раз.<br>Девушки- 6 раз. |
| 4      | Юноши-10 раз.<br>Девушки- 4 раз. |
| 3      | Юноши-8 раз.<br>Девушки- 2 раз.  |

## Текущий контроль №2 (45 минут)

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

### Задание №1 (20 минут)

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при отжимании.

| Оценка | Показатели оценки                                |
|--------|--------------------------------------------------|
| 5      | Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4      | Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3      | Продemonстрировано 4-е упражнений из комплекса.  |

### Задание №2 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике отжимание.

| Оценка | Показатели оценки                  |
|--------|------------------------------------|
| 5      | Юноши- 35 раз.<br>Девушки- 20 раз. |
| 4      | Юноши- 30 раз.<br>Девушки- 15 раз. |
| 3      | Юноши- 25 раз.<br>Девушки- 10 раз. |

## Текущий контроль №3 (35 минут)

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

### Задание №1 (10 минут)

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для подъема гири.

| Оценка | Показатели оценки                                |
|--------|--------------------------------------------------|
| 5      | Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4      | Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3      | Продemonстрировано 4-е упражнений из комплекса.  |

### Задание №2 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике подъема гири.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|-------------------|
|--------|-------------------|

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 5 | Юноши- 30 раз.<br>Девушки- 25 раз. |
| 4 | Юноши- 25 раз.<br>Девушки- 15 раз. |
| 3 | Юноши- 20 раз.<br>Девушки- 10 раз. |

### Текущий контроль №4 (45 минут)

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

#### Задание №1 (15 минут)

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений по приседанию.

| Оценка | Показатели оценки                              |
|--------|------------------------------------------------|
| 5      | Продemonстрировано 8-мь подводящих упражнений. |
| 4      | Продemonстрировано 6-ть подводящих упражнений. |
| 3      | Продemonстрировано 4-е подводящих упражнений.  |

#### Задание №2 (30 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике приседание.

| Оценка | Показатели оценки                  |
|--------|------------------------------------|
| 5      | Юноши- 35 раз.<br>Девушки- 30 раз. |
| 4      | Юноши- 30 раз.<br>Девушки- 25 раз. |
| 3      | Юноши- 25 раз.<br>Девушки- 20 раз. |

### Текущий контроль №5 (40 минут)

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

**Задание №1 (15 минут)**

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для стойки в планке.

| Оценка | Показатели оценки                                |
|--------|--------------------------------------------------|
| 5      | Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4      | Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3      | Продemonстрировано 4-е упражнения из комплекса.  |

**Задание №2 (25 минут)**

Выполнить контрольный норматив по стойке в планке.

| Оценка | Показатели оценки                    |
|--------|--------------------------------------|
| 5      | Юноши- 2 мин.<br>Девушки- 1 мин.     |
| 4      | Юноши- 1.30 мин.<br>Девушки- 40 сек. |
| 3      | Юноши- 1 мин.<br>Девушки- 20 сек.    |