

**Контрольно-оценочные средства для проведения текущего
контроля
по БОД.12 Физическая культура
(1 курс, 1 семестр 2026-2027 уч. г.)**

Текущий контроль №1 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Задание №1 (30 минут)

Составить комплекс ОРУ с гантелями.

Оценка	Показатели оценки
5	Четко выделены 3 части: подготовительная (разминка суставов), основная (работа мышц), заключительная (растяжка/дыхание). Задействованы все основные группы мышц (шея, плечи, руки, грудь, спина, пресс, ноги). Нет повторяющихся движений. Указан точный вес гантелей (рекомендация), количество повторений (8–12) и количество подходов (2–3). Есть указание на дыхание (выдох на усилие). Учтены противопоказания (не вращать шей с гантелями, не делать резких наклонов с весом). Упражнения расположены от простых к сложным.
4	Есть все 3 части, но последовательность упражнений частично нарушена (например, нагрузка на ноги идет после утомления спины). Проработаны почти все группы мышц, но 1–2 группы пропущены (например, забыли про пресс или икры). Вес и повторения указаны, но нет рекомендаций по дыханию. Есть 1–2 стилистические ошибки в описании (например, «поднять руки» вместо «сгибать в локтях»). В целом безопасно, но нет акцента на плавность движений и разминку перед комплексом.
3	Части комплекса не выделены (начинается сразу с тяжелых упражнений) или нет заключительной части. Меньше 5 упражнений. Нагружены только 2–3 группы мышц (например, только руки и плечи). Упражнения хаотичны. Нет указаний по весу, повторениям и количеству подходов. Инструкция неполная или непонятная (только названия без описания). Есть риск травмы (например, упражнение «махи гантелями вперед» через боль, вращение в пояснице с весом). Комплекс не сбалансирован по нагрузке.

Задание №2 (15 минут)

Выполнить контрольный норматив по прыжкам в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 2.25 см; Девушки- 1.80 см;
4	Юноши- 2.15 см; Девушки- 1.60 см;

3	Юноши- 2.05 см; Девушки- 1.140 см;
---	---

Текущий контроль №2 (25 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Задание №1 (25 минут)

Сдача контрольного норматива в беге на 100м.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 13.1 сек; Девушки- 17.0 сек;
4	Юноши- 14.1 сек; Девушки- 17.5 сек;
3	Юноши- 15.2 сек; Девушки- 18.0 сек;

Текущий контроль №3 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Задание №1 (20 минут)

Сдача контрольного норматива в беге на 500,1000м.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 3.30 мин; Девушки- 1.50 мин;
4	Юноши- 4.00 мин; Девушки- 2.08 мин;
3	Юноши- 4.25 мин; Девушки- 2.20 мин ;

Задание №2 (25 минут)

Расписать технику бега по пересеченной местности.

Оценка	Показатели оценки
5	Описаны все фазы бега (отталкивание, полет, постановка стопы). Правильно указаны углы наклона корпуса, постановка стопы, работа рук и ног. Текст логичен, разделен на смысловые блоки, есть терминология
4	Описаны основные элементы, но допущены 1–2 неточности (например, не указана разница между бегом в гору и с горы). Есть все ключевые части, но один из пунктов раскрыт поверхностно. Используются бытовые выражения вместо терминов, но смысл понятен.
3	Описана техника бега по ровной дорожке (стадион) без учета пересеченной местности. Не указаны подъемы, спуски, повороты или грунт. Текст хаотичен, нет деления на этапы, непонятная последовательность.

Текущий контроль №4 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Задание №1 (20 минут)

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для приема и передачи мяча сверху двумя руками.

Оценка	Показатели оценки
5	Подобраны 4–5 логически связанных упражнений (имитация без мяча → с мячом → у стены → в парах). Образцовое выполнение каждого упражнения. Руки выносятся над лицом (не над лбом), локти разведены, пальцы образуют треугольник, ноги согнуты. Четко названы фазы (встреча мяча – амортизация – выпрямление ног). Указаны типичные ошибки (удар ладонями, сведение локтей).
4	Есть 3–4 упражнения, последовательность в целом верна, но отсутствует 1 важный элемент (например, нет упражнения на амортизацию). Есть 1–2 недочета (руки над лбом, локти излишне сжаты, неполное сгибание ног). В остальном правильно. Основные моменты переданы, но без деталей про углы или работу кистей. Ошибки перечислены частично.
3	Менее 3 упражнений, или упражнения не соответствуют цели (например, только прием снизу или броски одной рукой). Грубые ошибки: удар по мячу прямыми руками, пальцы соединены «замком», ноги прямые, мяч принимается грудью. Хаотичное, не выделены ключевые фазы. Демонстрирующий не может назвать, что тренирует данное упражнение.

Задание №2 (25 минут)

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для подачи мяча.

Оценка	Показатели оценки

5	4-5 логичных упражнений (имитация → с подбросом → у стены → через сетку с близкого расстояния). Правильная стойка, подброс мяча на нужную высоту, удар по центру мяча (нижняя – основанием ладони, верхняя – напряженной кистью). Рука прямая, вес тела переносится с задней ноги на переднюю. Четко названы фазы (подброс, замах, удар, проводка) и типичные ошибки (кривой подброс, сгибание руки в локте при ударе).
4	3-4 упражнения, есть логика, но не хватает одного этапа (например, нет упражнения на подброс). 1–2 недочета: мяч подброшен слишком высоко/низко, небольшое сгибание руки в локте при ударе, неполный перенос веса тела. Основные моменты верны, но нет деталей про положение кисти или траекторию подброса.
3	Менее 3 упражнений, или упражнения не подходят (например, только прием мяча или нападающий удар). Грубые ошибки: удар согнутой рукой, подброс с вращением, попадание ребром ладони, отсутствие стойки, мяч не перелетает через сетку даже с 3–4 м. Хаотичное, демонстрирующий не может объяснить, зачем каждое упражнение.

Текущий контроль №5 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Задание №1 (15 минут)

Сдача контрольного норматива по подтягиванию(Юноши), вис на перекладине(девушки).

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 12 раз. Девушки- 30 сек.
4	Юноши- 10 раз. Девушки- 20 сек.
3	Юноши- 8 раз. Девушки- 15 сек.

Задание №2 (15 минут)

Сдача контрольного норматива по прыжкам через скакалку.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 65 раз. Девушки- 50 раз.

4	Юноши- 55 раз. Девушки- 45 раз.
3	Юноши- 35 раз. Девушки- 30 раз.

Задание №3 (15 минут)

Расписать технику прыжка через планку.

Оценка	Показатели оценки
5	Описаны все фазы прыжка: разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. Указаны ключевые детали (для перешагивания: разбег под углом 30-40°, маховая нога прямая, толчковая подтягивается; для флота: дугообразный разбег, отталкивание боком, прогиб над планкой, приземление на плечи). Правильно названы ошибки : задержка у планки, касание тазом/руками, приземление на ноги.
4	Описаны все фазы, но 1–2 неточности (например, не указан угол разбега, или пропущена работа рук при отталкивании). Присутствуют основные термины, но некоторые детали изложены слишком общо («ноги сгибаются», без уточнения какой). Структура есть, но один раздел раскрыт поверхностно.
3	Пропущена одна фаза (например, не описано приземление или разбег). Грубые ошибки : перечислены не те фазы, или техника перешагивания перепутана с флотом (например, «приземление на спину» для перешагивания). Описание хаотичное, нет деления на этапы, использованы бытовые выражения без терминов.