Перечень теоретических и практических заданий к зачету
по БОД.12 Физическая культура
(1 курс, 1 семестр 2026-2027 уч. г.)

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: По выбору выполнить 2 теоретических задания

Перечень заданий:
Задание №1

Выписать технику безопасности при занятиях физической культурой.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Объем:** Выписаны **все** основные разделы ТБ (до, во время, после занятий, при несчастных случаях/пожаре). • **Содержание:** Правила сформулированы **точно**, без ошибок, учтена специфика зала/стадиона (форма, обувь, дисциплина, интервал). • **Оформление:** Текст логично структурирован (списком или пунктами), читаемо, аккуратно.
4	• **Объем:** Выписаны **все** основные разделы, но **не хватает 1-2 второстепенных** пунктов (например, поведение в раздевалке). • **Содержание:** Есть **1-2 негрубые неточности** (например, «не держать мяч» вместо «не передавать мяч резко в голову»). • **Оформление:** Структура соблюдена, но есть мелкие помарки.

3	• **Объем:** Выписаны **только самые общие фразы** («не толкаться», «слушать учителя») или пропущен 1 целый раздел. • **Содержание: Пропущены важные правила** (ТБ при падениях, обязательная сменная обувь) или есть грубые смысловые ошибки. • **Оформление:** Записано «сплошным текстом» или неразборчиво.

Задание №2

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для бега на короткие дистанций.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота комплекса:** Подобрано **4–5 упражнений**, логично охватывающих все фазы (высокий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). • **Техника выполнения:** Показано **точно, без ошибок**. Соблюдена амплитуда, ритм, правильное положение рук/ног/корпуса. • **Результат:** Упражнения действительно подводят к спринту (например: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег из упора, многоскоки).
4	• **Полнота:** Есть **все фазы**, но **1 упражнение подобрано неудачно** (слабо связано со спринтом) или его недостаточно. • **Техника:** Допущена **1–2 небольшие ошибки** (слегка согнуты руки, неполное выпрямление ноги). • **Результат:** В целом комплекс верный, но не хватает скорости или легкости выполнения.

3	• **Полнота:** Показано **только 2–3 упражнения или** пропущена важная фаза (например, нет стартового разгона). • **Техника: Грубые ошибки** (бег на прямых ногах, неправильная постановка стопы, «скованные» движения). • **Результат:** Комплекс не формирует нужный навык (напоминает ОРУ без специфики).

Задание №3

Выполнить контрольный норматив в беге на 100 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 13.0 сек. Девушки- 17.0 сек.
4	Юноши- 14.0 сек. Девушки- 18.0 сек.
3	Юноши- 15.0 сек. Девушки- 19.0 сек.

Задание №4

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;

Задание №5

Выписать технику безопасности прыжка в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Выписаны **все** ключевые правила ТБ: подготовка места (чистая зона, нескользкая поверхность), требования к обуви, правильная техника (приземление на полусогнутые), поведение в очереди (не стоять близко к зоне прыжка). • **Точность:** Нет фактических или грамматических ошибок, правила сформулированы четко и кратко.
4	• **Полнота:** Пропущено **1–2 не самых важных** правила (например, отсутствие поясов/украшений), но основные (приземление, очистка зоны, дисциплина) присутствуют. • **Точность:** Есть **1 мелкая неточность** (например, «приземляться на прямые ноги» — ошибка, или путаница с прыжком в длину с разбега).
3	• **Полнота:** Выписано **только 2–3 общих правила** («не толкаться», «слушать учителя») **или** полностью упущен важный пункт (например, техника приземления). • **Точность:** Содержит **грубую ошибку** (например: «прыгать на прямые ноги», «разбегаться перед прыжком»).

Задание №6

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;

Задание №7

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 №8

Выполнить контрольный норматив прыжка в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 235 см. Девушки- 180 см.
4	Юноши- 225 см. Девушки- 170 см.
3	Юноши- 215 см. Девушки- 150 см.

Задание №9

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для бега на 500,1000 метров.

Оценка	Показатели оценки

5	• **Полнота:** Показано **4–5 упражнений**, охватывающих: разогрев мышц ног/плеч, экономичный бег, дыхание (ритм вдох-выдох), финишное ускорение. • **Правильность:** Упражнения соответствуют бегу на выносливость: равномерный бег, захлест голени, бег с высоким подниманием бедра, многоскоки, дыхательные упражнения. • **Исполнение:** Техника верная, дыхание не сбивается, темп ровный, без остановок.
4	• **Полнота:** Есть **все фазы**, но **1 упражнение** подобрано не точно (например, спринтерское вместо бегового) или показано медленно. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (руки работают не в такт ногам, неполное расслабление плеч). • **Результат:** Общая нагрузка правильная, но не хватает плавности.
3	• **Полнота:** Показано **только 2–3 упражнения или** пропущена важная часть (нет дыхательных упражнений или динамической разминки). • **Ошибки: Грубые ошибки** (бег на пятках, остановки после каждого упражнения, нет согласованности рук/ног). • **Результат:** Комплекс больше подходит для спринта или общей разминки, не развивает выносливость.

Задание №10

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 №11

Выписать технику выполнения метания гранаты.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Выписаны **все основные фазы** техники: держание снаряда (хват «в кулак»), разбег (скрестный шаг), финальное усилие (бросок с поворотом туловища и захлестом руки), торможение после броска (не заступать). • **Точность:** Нет ошибок в терминах («скрестный шаг», «положение натянутого лука», «бросок через плечо»), указаны правильные детали (угол вылета ~40–45°).
4	• **Полнота:** Описаны **все фазы**, но **1–2 мелких нюанса** упущены (например, не указано, что левая нога ставится в упор перед броском). • **Точность:** Есть **1 неточность** (например, «метать с прямых ног» вместо «с шага-скреста» или неверный хват).
3	• **Полнота:** Выписано **только 2–3 общих положения** («разбежаться и бросить», «держать крепко») **или** пропущена целая фаза (например, финальное усилие). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например: «метать с места без разбега» или «бросать снизу/сбоку»).

Задание №12

Продемонстрировать 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 №13

Выписать технику метания малого мяча в цель.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Выписаны **все ключевые элементы** техники: правильный хват (мяч в пальцах, не в ладони), стойка (левое/правое плечо к цели), замах («натянутый лук»), бросок (хлесткое движение кистью, выпуск мяча над головой), фиксация взгляда на цели. • **Точность:** Нет ошибок в терминах и последовательности движений.
4	• **Полнота:** Описаны **все фазы**, но **пропущено 1 второстепенное** правило (например, не указано, что ноги согнуты в коленях или что после броска нельзя заступать). • **Точность:** Допущена **1 мелкая неточность** (например, «бросать прямой рукой» вместо «с хлестом кисти»).

3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («целиться в цель», «бросать рукой», «не заступать») **или** пропущена важная фаза (например, работа ног или кисти). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «держать мяч всей ладонью», «бросать снизу»).

Задание №14

Продемострировать 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.

Задание №15

Выполнить контрольный норматив в беге на дистанцию 2000,3000 метров

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 13.40 Девушки- 10.10
4	Юноши- 14.40 Девушки- 11.40

3	Юноши- 15.40 Девушки- 12.40

Задание №16

Расписать технику бега по пересеченой 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 разделения на этапы, непонятная последовательность.

Задание №17

Выписать технику прохода по брусьям.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Выписаны **все этапы техники безопасности и исполнения**: правильный хват (хват сверху, кисти вертикально), положение тела (прямые руки, прогнуться в плечах, живот подтянут), движение (поочередное перехваты рук, ноги вместе/чуть расставлены), взгляд вперед, запрет на раскачивание и рывки. • **Точность:** Нет ошибок, указаны важные детали (не прыгать между жердями, не скрещивать ноги при узких брусьях).

4	• **Полнота:** Выписаны **все основные фазы**, но **упущена 1 мелкая деталь** (например, не указано, что локти держать полусогнутыми или как заканчивать движение). • **Точность:** Есть **1–2 неточности** (например, «шагать ногами по жердям» вместо «передвигаться на руках»).
3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих правила** («держаться руками», «не раскачиваться», «смотреть вперед») **или** пропущена целая часть (например, положение корпуса). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «передвигаться прыжками», «держаться обратным хватом»).

Задание №18

Выполнить контрольный норматив по приседанию.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 35 раз Девушки- 30 раз.
4	Юноши- 30 раз Девушки- 25 раз.
3	Юноши- 25 раз Девушки- 15 раз.

Задание №19

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при отжимание от пола.

Оценка	Показатели оценки

5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**, логически подводящих к классическому отжиманию: упор лежа статически, отжимания с колен, отжимания с возвышения (опора на скамью/ступеньку), негативные отжимания (медленное опускание). • **Правильность:** Техника каждого упражнения **верная**: прямое тело (таз не провисает и не поднимается), локти под 45° к корпусу, полная амплитуда. • **Исполнение:** Упражнения подобраны с учетом прогрессии (от легких к сложным), студент объясняет цель каждого.
4	• **Полнота:** Есть **все необходимые упражнения**, но **1 из них** подобрано не совсем точно (например, слишком легкое или слишком сложное для данного этапа). • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (небольшой прогиб в пояснице, локти расходятся в стороны, неполное разгибание рук). • **Результат:** Комплекс верный, но страдает качество показа одного упражнения.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения или** пропущен важный этап (например, нет статического упора или работы на возвышении). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (провисший или выгнутый таз, отжимания с хлопком вместо подводящих, локти вдоль туловища при слабых руках). • **Результат:** Комплекс слабо помогает освоить полноценное отжимание.

Задание №20

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 шеей 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 №21

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при проходе по рука ходу.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**, логически подводящих к рукоходу: вис на прямых руках (статическая выносливость), поочередные перехваты в висе на низкой перекладине, передвижение по шведской стенке на руках (ноги на полу — облегченный вариант), раскачивания корпусом для инерции. • **Правильность:** Техника выполнения **верная**: хват сверху, плечи не «провалены» (активные плечи), ноги вместе, работа корпуса без хаотичных рывков, взгляд вперед. • **Исполнение:** Комплекс показывает **прогрессию** (от простого к сложному), студент объясняет цель каждого упражнения.

4	• **Полнота:** Есть **все необходимые упражнения**, но **1 упражнение** подобрано не оптимально (например, слишком сложное для начального уровня или слабо связанное с рукоходом). • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (слегка согнуты локти при статическом висе, неполная амплитуда перехвата, раскачивание ногами).
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения или** пропущен важный этап (например, нет статического виса или работы на низкой перекладине). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (вис на согнутых руках, перехваты с отпусканием обеих рук одновременно, ноги «гуляют» или цепляются за что-либо, хват снизу).

Задание №22

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 №23

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений по прыжкам через планку.

Оценка	Показатели оценки

5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**, охватывающих: отталкивание (имитация толчка маховой ногой), перешагивание/перепрыгивание через резинку/планку с места и с разбега, приземление (на маховую ногу), координация ног в воздухе. • **Правильность:** Техника **верная**: толчковая нога прямая в момент отталкивания, маховая нога активная, планка не задевается, приземление мягкое. • **Исполнение:** Упражнения подобраны логично (от простого к сложному), студент объясняет цель каждого.
4	• **Полнота:** Есть **все фазы**, но **1 упражнение** подобрано неточно (например, слишком легкое или не специфичное для прыжка) или пропущено одно второстепенное. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (неполное сгибание маховой ноги, небольшой заступ за линию отталкивания, жесткое приземление). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения или** пропущена важная часть (например, нет отталкивания или приземления). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (отталкивание двумя ногами, прыжок «прямым телом», приземление на прямые ноги, задевание планки корпусом). • **Результат:** Комплекс слабо формирует нужный навык.

Задание №24

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 флопа: 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 флопом (например, «приземление на спину» для перешагивания). Описание хаотичное, нет разделения на этапы, использованы бытовые выражения без терминов.

Задание №25

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при беге на 30 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №26

Выписать технику выполнения бега на 30 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Выписаны **все фазы техники**: низкий или высокий старт (положение рук/ног, распределение веса), стартовый разгон (наклон корпуса, активный вынос бедра, работа рук), бег по дистанции (постановка стопы с носка, высокое поднимание бедра, расслабление плеч), финиширование (бросок грудью или ленточкой). • **Точность:** Нет ошибок в терминах и деталях (например, «взгляд вперед, а не под ноги», «руки согнуты под 90°»).

4	• **Полнота:** Описаны **все фазы**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указано, что стопа ставится на переднюю часть или что туловище не раскачивается). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «бежать на всей стопе» вместо «на носке» или неверный угол наклона корпуса). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.
3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («быстро бежать», «сильно махать руками», «не оглядываться») **или** пропущена целая фаза (например, старт или финиш). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «бежать на пятках», «задерживать дыхание», «финишировать прыжком»).

Задание №27

Выполнить контрольный норматив поднимание отпускание туловища за 30 секунд.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 30 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 25 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 15 раз.

Задание №28

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 №29

Выписать технику выполнения берпи.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Выписаны **все 5 фаз** техники: 1) упор присев, 2) прыжок в упор лежа, 3) отжимание (грудь касается пола), 4) прыжок обратно в упор присев, 5) выпрыгивание вверх (хлопок или руки вверх). • **Точность:** Нет ошибок в последовательности и деталях (например, «спина прямая в упоре лежа», «отжимание полное», «приземление на согнутые ноги»). • **Оформление:** Четкая нумерация или пошаговая структура, кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Описаны **все 5 фаз**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указано, что грудь касается пола при отжимании или что нужен хлопок над головой). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «отжимание на коленях» вместо классического или «прыжок на прямые ноги»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.

3	• **Полнота:** Выписаны **только 3–4 фазы** (например, пропущено отжимание или выпрыгивание) **или** нарушена последовательность. • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «без отжимания», «вместо прыжка шаг», «не выпрыгивать вверх»). • **Оформление:** Записано небрежно, бессистемно.

Задание №30

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 шеей 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 №31

Выписать технику выполнения прыжков через степ.

Оценка	Показатели оценки

5	• **Полнота:** Выписаны **все ключевые элементы** техники: исходная стойка (ноги на ширине плеч), отталкивание (двумя ногами, мягко), полет (группировка, ноги вместе), приземление (на носки с перекатом на пятку, колени согнуты), сохранение равновесия после прыжка, запрет на касание платформы ногами во время прыжка. • **Точность:** Нет ошибок в терминах и деталях (например, «приземляться бесшумно», «взгляд вперед», «руки помогают»). • **Оформление:** Четкая структура (по этапам или пунктам), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Описаны **все основные фазы**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указано, что колени не должны выходить за носки при приземлении или что нужна амортизация). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «приземляться на пятки» вместо «на носки-перекат» или «прыгать с разбега»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.
3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («прыгать вверх», «приземляться мягко», «не падать») **или** пропущена важная фаза (например, отталкивание или группировка). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «приземляться на прямые ноги», «прыгать с платформы вниз» — это другое упражнение, или «касаться платформы ногой»). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №32

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 флопа: 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 флопом (например, «приземление на спину» для перешагивания). Описание хаотичное, нет разделения на этапы, использованы бытовые выражения без терминов.

Задание №33

Продемострировать комплекс подводящих упражнений для подъема ног в угол.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**, логически подводящих к «уголку»: 1) вис с подтягиванием коленей к груди, 2) подъем согнутых ног до параллели с полом, 3) статическое удержание «уголка» (ноги чуть выше параллели), 4) подъем прямых ног с частичной амплитудой (до 45–60°). • **Правильность:** Техника **верная**: корпус не раскачивается, ноги работают за счет пресса, а не инерции, носки вытянуты, поясница прижата к опоре (или активный пресс в висе). • **Исполнение:** Комплекс показывает **прогрессию** (от простого к сложному), студент объясняет цель каждого упражнения.
4	• **Полнота:** Есть **все необходимые упражнения**, но **1 из них** подобрано не оптимально (например, слишком легкое или слишком сложное для демонстрации). • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (небольшое раскачивание корпуса, ноги слегка согнуты в коленях при подъеме, недостаточная амплитуда). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.

3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения или** пропущен важный этап (например, нет статического удержания или работы с согнутыми ногами). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (сильное раскачивание, подъем ног за счет маха/инерции, прогиб в пояснице, согнутые ноги при попытке показать прямые). • **Результат:** Комплекс слабо развивает нужную группу мышц (пресс, сгибатели бедра).

Задание №34

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 №35

Выполнить контрольный норматив по челночному бегу.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 9.2 сек. Девушки- 10.4 сек.
4	Юноши- 9.6 сек. Девушки- 10.7 сек.
3	Юноши- 10.2 сек. Девушки- 11.2 сек.

Задание №36

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;

Задание №37

Выписать технику прыжков в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Выписаны **все фазы** техники: исходная стойка (ноги на ширине плеч, стопы параллельно), замах (руки назад, корпус слегка вперед), отталкивание (одновременное разгибание ног и взмах руками вперед-вверх), полет (ноги выносятся вперед, корпус наклонен), приземление (на пятки с перекатом на всю стопу, колени согнуты, руки вперед для равновесия). • **Точность:** Нет ошибок в деталях (например, «не отрывать пятки до толчка», «взгляд вперед», «не падать назад при приземлении»). • **Оформление:** Четкая структура (по фазам или пунктам), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Описаны **все фазы**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указано, что руки нужно выносить вперед при приземлении или что стопы должны быть параллельны). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «приземление на всю стопу сразу» вместо «на пятки с перекатом» или «руки вниз при приземлении»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.

3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («разбежаться» — хотя разбега нет, «оттолкнуться», «приземлиться подальше») **или** пропущена целая фаза (например, полет или приземление). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «приземляться на прямые ноги», «отталкиваться одной ногой», «прыгать с разбега»).

Задание №38

Продемострировать 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.

Задание №39

Выписать технику бега на короткие дистанции.

Оценка	Показатели оценки

5	• **Полнота:** Выписаны **все 4 фазы** техники: 1) **старт** (низкий или высокий, положение ног/рук, распределение веса), 2) **стартовый разгон** (наклон корпуса, активный вынос бедра, работа рук), 3) **бег по дистанции** (постановка стопы на переднюю часть, высокое поднимание бедра, расслабление плеч, ритм дыхания), 4) **финиширование** (бросок грудью или плечом, без прыжка). • **Точность:** Нет ошибок в терминах и деталях (например, «руки согнуты под 90°», «взгляд вперед, не под ноги», «стопа на носок-перекат»). • **Оформление:** Четкая структура (по фазам или нумерованными пунктами), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Описаны **все 4 фазы**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указано, что колено поднимается до горизонтали или что туловище не раскачивается). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «бежать на пятках» вместо «на носках» или «старт только низкий» без вариантов). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.
3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («быстро бежать», «махать руками», «не оглядываться») **или** пропущена целая фаза (например, стартовый разгон или финиш). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «бежать на всей стопе», «финишировать прыжком», «задерживать дыхание», «смотреть под ноги»). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №40

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	Показатели оценки

5	Юноши- 13.3 сек. Девушки- 17.0 сек.
4	Юноши- 14.1 сек. Девушки- 17.8 сек.
3	Юноши- 15.2 сек. Девушки- 18.6 сек.

Задание №41

Выписать технику бега на длинные дистанции.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Выписаны **все ключевые элементы** техники: постановка стопы (перекат с пятки на носок или с носка — экономный вариант), положение корпуса (легкий наклон вперед, расслабленные плечи), работа рук (согнуты под острым углом, кисти расслаблены), **дыхание** (ритмичное, вдох-выдох на 2–4 шага), тактика (равномерное распределение сил, финишное ускорение). • **Точность:** Нет ошибок в деталях (например, «не наклонять голову вниз», «не зажимать плечи», «выдох длиннее вдоха»). • **Оформление:** Четкая структура (по пунктам или системе «ноги-корпус-руки-дыхание»), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Описаны **все основные элементы**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указано, что стопы ставить параллельно или что не нужно высоко поднимать бедро). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «бежать на пятках» вместо «перекат» или «дыхание только носом» вместо «рот-нос»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.

3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («дышать ровно», «не начинать быстро», «махать руками») **или** пропущен важный раздел (например, работа ног или дыхание). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «бежать на прямых ногах», «задерживать дыхание», «ставить стопу на носок как в спринте», «наклонять корпус сильно вперед»). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №42

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на длинные дистанции.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**, направленных на: постановку стопы (перекат с пятки на носок или бег на носках), работу рук (расслабленные плечи, угол 90°), ритмичное дыхание (вдох-выдох на шаги), экономный бег (бег трусцой с контролем расслабления). • **Правильность:** Техника **верная**: стопа ставится мягко, без шлепка, корпус слегка наклонен, руки работают вдоль корпуса без раскачивания, дыхание не сбивается. • **Исполнение:** Комплекс логично подводит к длительному бегу (нет спринтерских или прыжковых упражнений), студент объясняет цель каждого.
4	• **Полнота:** Есть **все необходимые упражнения**, но **1 из них** не совсем точно подходит (например, слишком интенсивное или короткое для выносливости) или показано 3 упражнения вместо 4. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (небольшое напряжение в плечах, стопа ставится жестковато, сбивчивое дыхание при показе). • **Результат:** Комплекс верный по замыслу, но страдает качество исполнения одного элемента.

3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения или** пропущена важная часть (например, нет дыхательных упражнений или работы рук). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (бег на пятках, высокое поднимание бедра — как в спринте, сильное раскачивание корпуса, остановки для отдыха между упражнениями). • **Результат:** Комплекс не формирует навык экономичного бега на выносливость.

Задание №43

Выписать технику бега по пересеченой местности.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Выписаны **все ключевые адаптации** техники: 1) **бег в гору** – короткий шаг, высокое поднимание бедра, наклон корпуса вперед, работа рук активнее; 2) **бег под гору** – наклон корпуса назад, стопа с пятки, короткий шаг для торможения; 3) **по мягкому грунту** – стопа на полную ступню, экономия сил; 4) **повороты** – наклон корпуса внутрь, стопа на внешний свод; 5) **прыжки через препятствия** – мягкое приземление. • **Точность:** Нет ошибок в деталях (например, «не блокировать колени на спуске», «руки шире при подъеме», «смотреть на 2–3 шага вперед»). • **Оформление:** Четкая структура (по типам рельефа или пунктами), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Описаны **все основные элементы**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указано, что на спуске не нужно выпрямлять ноги полностью или что на подъеме не следует высоко поднимать колени). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «на спуске бежать на носках» вместо «с пятки» или «на подъеме бежать длинным шагом»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.

3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («бежать осторожно», «смотреть под ноги», «не падать») **или** пропущен важный тип рельефа (например, бег в гору или под гору). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «бежать в гору на прямых ногах», «на спуске разгоняться на всю стопу», «прыгать на прямые ноги»). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №44

Продемострировать комплекс подводящих упражнений бега по пересеченой местности.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**, имитирующих условия кросса: бег в гору (высокое поднимание бедра, работа рук), бег под гору (контролируемое торможение, короткий шаг), прыжок через препятствие (имитация приземления с мягких ног), бег по песку/траве (постановка стопы на полную ступню с акцентом на отталкивание). • **Правильность:** Техника **верная**: при подъеме — наклон корпуса вперед, активная работа рук; при спуске — наклон назад, стопа с пятки; при прыжке — группировка. • **Исполнение:** Упражнения показывают **смену ритма и условий**, студент объясняет адаптацию техники к рельефу.
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено не точно (например, имитация спуска без наклона назад) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (при беге в гору недостаточно высокий подъем бедра, при приземлении после прыжка жестковато). • **Результат:** Комплекс в целом верный, но страдает детализация одного элемента.

3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения или** пропущена важная часть (например, нет имитации бега в гору или спуска). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (бег в гору на прямых ногах, спуск с торможением пятками «в раскорячку», прыжок через препятствие с приземлением на прямые ноги). • **Результат:** Комплекс не готовит к бегу по неровной местности.

Задание №45

Выписать технику подтягивания.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Выписаны **все фазы и детали** техники: хват (сверху, на ширине плеч или чуть шире), исходное положение (вис прямые руки, ноги вместе, без раскачки), подъем (сгибание рук, подбородок выше перекладины, локти вниз-в стороны), опускание (плавно, до полного выпрямления рук), дыхание (вдох внизу, выдох на усилии), запрет на рывки и раскачивания. • **Точность:** Нет ошибок в деталях (например, «не скрещивать ноги», «корпус прямой, не прогибаться», «подбородок строго выше грифа»). • **Оформление:** Четкая структура (по фазам или пунктам), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Описаны **все основные элементы**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указано, что локти должны смотреть вниз или что ноги нельзя сгибать). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «хват снизу» вместо классического сверху, или «подбородок коснулся» вместо «выше перекладины»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.

3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («подтянуться высоко», «не раскачиваться», «держаться крепко») **или** пропущена важная часть (например, опускание или дыхание). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «подтягиваться рывком», «опускаться резко», «прогибаться в спине», «помогать ногами»). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №46

Сдача контрольного морматива по подтягиванию.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 12 раз. Девушки- 30 сек.
4	Юноши- 10 раз. Девушки- 25 сек.
3	Юноши- 8 раз. Девушки- 17 сек.

Задание №47

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений по прыжкам через скакалку.

Оценка	Показатели оценки

5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**, логически подводящих к прыжкам: 1) вращение скакалки без прыжков (кистями, а не плечами), 2) прыжки на месте без скакалки (на носках, мягко), 3) медленные прыжки с вращением (по 1 вращению на прыжок), 4) серия непрерывных прыжков (10–15 раз без сбоя). • **Правильность:** Техника **верная**: вращение только кистями, спина прямая, прыжок на носках (пятки не касаются пола), приземление мягкое, колени слегка согнуты. • **Исполнение:** Комплекс показывает **прогрессию** (от простого к сложному), студент объясняет цель каждого упражнения.
4	• **Полнота:** Есть **все необходимые упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, вращение всей рукой вместо кисти, или неполная серия прыжков). • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (небольшое сгибание спины, жесткое приземление, скакалка иногда задевает ноги). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения или** пропущен важный этап (например, нет вращения без прыжков или работы на носках). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (вращение плечами, прыжки на пятках или прямых ногах, постоянные сбои ритма, скакалка запутывается). • **Результат:** Комплекс слабо помогает освоить правильные прыжки.

Задание №48

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- 45 раз. Девушки- 35 раз.

Задание №49

Продемострировать коплекс подводящих упражнений по прыжкам через планку.

Оценка	Показатели оценки
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**, охватывающих все фазы: 1) имитация отталкивания (толчковая нога прямая, маховая согнута), 2) перешагивание через резинку/планку с места (координация ног), 3) перепрыгивание с короткого разбега (3–5 шагов), 4) приземление на маховую ногу (мягко, с сохранением равновесия). • **Правильность:** Техника **верная**: отталкивание под углом, мах активный, планка не задевается, приземление на согнутую ногу. • **Исполнение:** Упражнения показывают **прогрессию** (от места к разбегу), студент объясняет цель каждого.
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено неточно (например, имитация отталкивания без выноса бедра) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (неполное сгибание маховой ноги, небольшой заступ, жестковатое приземление). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.

3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения или** пропущена важная часть (например, нет отталкивания или приземления). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (отталкивание двумя ногами, прыжок прямым телом, приземление на прямые ноги, задевание планки корпусом). • **Результат:** Комплекс не формирует нужный навык прыжка через планку. .

Задание №50

Выполнить контрольный норматив по прыжкам через планку.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 65 раз. Девушки- 50 раз.
4	Юноши- 55 раз. Девушки- 45 раз.
3	Юноши- 45 раз. Девушки- 35 раз.