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 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 №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 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.

Текущий контроль №4 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Задание №1 (20 минут)

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 №2 (25 минут)

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.

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 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.