Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля
по БОД.12 Физическая культура
(1 курс, 2 семестр 2026-2027 уч. г.)

Текущий контроль №1 (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.

Текущий контроль №2 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Задание №1 (30 минут)

Расписать комплекс подводящих упражнений для спусков и подъема в гору на лыжах.

Оценка	Показатели оценки
5	**Расписано** 4–5 упражнений, логически разделенных на спуски (стойка, торможение, повороты) и подъемы («елочка», «полуелочка», «лесенка», «лесенка»). Для спуска указана низкая/средняя стойка, пружинистые ноги, лыжи параллельно, палки прижаты сзади. Для подъема — разведение носков («елочка»), постановка лыж на ребро, ширина шага, опора на палки. Упомянуты типичные ошибки (сед на пятки, палки впереди, скрещивание лыж, подъем «лесенкой» с наклоном назад).
4	Расписано 3–4 упражнения, разделение на спуски и подъемы есть, но пропущен один важный элемент (например, нет упражнения на торможение или только один способ подъема). Основные моменты верны, но есть 1–2 неточности (не указан угол разведения лыж в «елочке» или положение палок на спуске).
3	Менее 3 упражнений, или упражнения не соответствуют цели (например, только техника бега по равнине, нет специфики горы). Для подъема «елочка» описана как «лыжи вместе», для спуска — прямая стойка с палками впереди или предложены прыжки на спуске.

Задание №2 (15 минут)

Расписать технику ходьбы попеременного двушажного хода.

Оценка	Показатели оценки

5	Описаны **все фазы** одного цикла: скольжение на одной лыже, выпад, отталкивание ногой, отталкивание палкой, свободное скольжение на двух лыжах. Указаны **ключевые детали**: наклон туловища 30–45°, вынос палки кольцом вперед, укол палки на уровне пятки маховой ноги, отталкивание ногой до полного выпрямления, согласование рук и ног (разноименная работа). Отмечены **типичные ошибки** (двухопорное скольжение, неполное отталкивание, палка ставится вертикально).
4	Описаны все фазы, но есть **1–2 неточности** (например, не указан угол наклона, пропущен момент выноса палки кольцом вперед, нет уточнения про стопу при отталкивании). Основные термины используются, но некоторые детали обобщены («руки работают поочередно» без амплитуды).
3	**Пропущена одна фаза** (например, не описано отталкивание ногой или свободное скольжение). **Грубые ошибки**: путаница с одновременным ходом (одновременное отталкивание руками), отсутствует согласование рук и ног. Текст хаотичный, нет разделения на этапы, бытовые выражения вместо терминов.

Текущий контроль №3 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Задание №1 (15 минут)

Продемонстрировать коплекс подводящих упражнений для передачи мяча, двумя руками от груди.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 4–5 логичных упражнений (имитация → с мячом на месте → в стену → в парах → в движении). Правильное И.П. (ноги согнуты, мяч у груди, локти вниз). При передаче — выпрямление ног и рук, активная работа кистей (пальцы в стороны, «разрыв» мяча). Мяч летит прямолинейно, без вращения. Четко названы фазы (замах — выпуск — сопровождение) и типичные ошибки (опущенные локти, передача согнутыми руками, удар по мячу ладонями).
4	Продемонстрировано 3–4 упражнения, логика есть, но не хватает одного элемента (например, нет упражнения в движении или в стену). 1–2 недочета: неполное выпрямление ног, локти слегка в стороны, мяч летит с небольшим вращением. Основные моменты при объяснении верны, но нет деталей про работу кистей или положение ног.
3	Продемонстрировано менее 3 упражнений, или упражнения не подходят (например, только броски одной рукой, передача снизу, ведение мяча). Грубые ошибки: мяч у живота или за головой, локти широко разведены, передача выполняется без сгибания ног, мяч выпускается толчком ладоней (пальцы не работают). Хаотичное, демонстрирующий не может объяснить цель упражнений.

Задание №2 (15 минут)

Расписать технику передачи мяча в ходьбе, беге.

Оценка	Показатели оценки
5	Описаны **раздельно** техника в ходьбе и в беге с указанием отличий. Указаны **ключевые детали** для обеих фаз: положение ног (одна впереди, согнуты), руки выносят мяч к партнеру (не к груди), активное движение кистями, выпуск мяча на уровне груди/лица, сопровождение. Для **бега** добавлено: согласование шагов с передачей, передача без остановки (в движении), ловля на высокой скорости. Отмечены **типичные ошибки** (передача согнутыми руками, мяч летит с вращением, несогласованность ног и рук, передача в спину партнеру).
4	Описаны оба варианта, но есть **1–2 неточности** (например, не указано сопровождение руками, или для бега пропущен момент работы ног). Основные фазы названы, но один из разделов (ходьба или бег) раскрыт менее подробно. Ошибки перечислены частично (2–3 вместо 4–5).
3	**Пропущено различие** между ходьбой и бегом (описано только одно, либо одинаково). **Грубые ошибки**: передача выполняется с места (описана без движения ног), мяч выпускается из-за головы, отсутствует активность кистей, не указана стойка.

Задание №3 (15 минут)

Сдача контрольного норматива по штрафным броскам.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 6-ть попаданий из 10.
4	Выполнено 4-е попадания из 10.
3	Выполнено 2-а попадания из 10.

Текущий контроль №4 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Задание №1 (15 минут)

Выписать комплекс подводящих упражнений для подъема штанги.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписано 5–6 упражнений, разделенных на общую и специальную подготовку (имитация тяги, приседания с палкой/пустым грифом, жим с паузой, упражнения на спину, статика/удержание). Указан вес (пустой гриф, 30–50% от максимума), количество повторений (8–12), акцент на фазах (медленно вниз, взрывное вверх), дыхание (выдох на усилии). Упомянута фиксация поясницы, лопатки сведены, гриф близко к голени, исключены рывки и скругление спины.
4	Выписано 4–5 упражнений, но нет деления на общую и специальную подготовку, либо пропущено одно важное (например, удержание штанги или работа на спину). Основные моменты верны, но есть 1–2 неточности (не указано дыхание, повторения или положение лопаток).

3	Выписано менее 3 упражнений, или упражнения не подходят (например, только изолированные бицепс/трицепс, нет имитации тяги/жима). Предложены опасные движения (рывок с круглой спиной, жим с отрывом таза, прыжки со штангой). Нет контроля веса или техники.

Задание №2 (15 минут)

Выполнить контрольный норматив по поднятию ног в угол.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 30 раз. Девушки- 25 раз.
4	Юноши- 25 раз. Девушки- 20 раз.
3	Юноши- 20 раз. Девушки- 15 раз.

Задание №3 (15 минут)

Продемонстрировать комплес подводящих упражнений для поднятия гантель.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 4–5 разнонаправленных упражнений (на разные группы мышц: сгибатели рук, дельты, спина/ноги) с логической последовательностью. Идеальное выполнение: спина прямая, локти зафиксированы (при сгибании рук), амплитуда полная, без рывков и раскачивания корпусом. Гантели движутся под контролем, в верхней точке — пиковое сокращение. Выдох на усилии, вдох на расслаблении. Названы целевые мышцы, вес гантелей (рекомендуемый), количество повторений (8–12), указаны типичные ошибки (округление спины, помощь корпусом, неполная амплитуда).
4	Продемонстрировано 3–4 упражнения, есть логика, но нет разнообразия (например, только на руки или только на плечи). 1–2 недочета: незначительное раскачивание корпуса, небольшое сгибание спины, неполное выпрямление руки в нижней точке. Основные моменты верны, но нет деталей про дыхание или ошибки.
3	Продемонстрировано менее 3 упражнений, или упражнения хаотичны (нет целевой направленности). Грубые ошибки: круглая спина, рывки, использование инерции (гантели «летят» за счет всего тела), неполная амплитуда (руки согнуты более 30° в нижней точке). Хаотичное или отсутствует, демонстрирующий не может назвать мышцы, на которые дается нагрузка.

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 котрольного норматива по отжиманию.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 30 раз. Девушки - 15 раз.
4	Юноши- 25 раз. Девушки - 10 раз.
3	Юноши- 20 раз. Девушки - 6 раз.

Задание №2 (15 минут)

Расписать технику стоики в планке.

Оценка	Показатели оценки
5	Указаны **все ключевые элементы**: прямая линия от пяток до макушки, локти под плечами (или ладони под плечами), напряжение пресса и ягодиц, нейтральная поясница (без прогиба), взгляд в пол. Отмечены **типичные ошибки**: провисание поясницы, поднятый таз («горкой»), опущенная или запрокинутая голова. Четкая структура (по зонам: руки – корпус – ноги – голова).
4	Описаны основные элементы, но есть **1–2 недочета** (например, забыто про ягодицы или положение лопаток, не указан взгляд). Ошибки перечислены частично (2 вместо 3–4). Структура в целом соблюдена.
3	**Пропущены важные детали** (не указана поясница, таз или положение рук). **Грубые ошибки в описании**: «прогнуться в спине», «поднять таз вверх», «голову запрокинуть». Текст хаотичный, нет разделения на части тела.

Задание №3 (15 минут)

Сдача контрольного норматива по подниманию отпусканию туловища из упора лежа на спине.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 30 раз. Девушки- 28 раз.
4	Юноши- 25 раз. Девушки- 20 раз.

3	Юноши- 20 раз. Девушки- 15 раз.

Текущий контроль №6 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Задание №1 (15 минут)

Выписать всю технику бега на дистанцию 4*100м.

Оценка	Показатели оценки
5	Описаны **все ключевые разделы**: старт (низкий старт для 1-го этапа), бег по виражу (для 1-го этапа), техника передачи эстафетной палочки (снизу-вверх или сверху-вниз), зона передачи (20 м), стартующие на последующих этапах (старт с опорой на одну руку, контроль за бегущим). Указаны **детали**: палочка держится в правой руке (1-й этап) и передается в левую, бегун принимает палочку на максимальной скорости, передача голосом (или «Хоп»), скорость сближения, интервал. Отмечены **типичные ошибки**: потеря палочки, передача вне зоны, снижение скорости при приеме, неправильный хват, нарушение виража (наступание на бровку).
4	Описаны основные разделы, но есть **1–2 неточности** (например, не указан способ передачи, или забыта зона 20 м, или нет про старт с опорой на руку). Детали присутствуют, но один из этапов раскрыт поверхностно. Ошибки перечислены частично.
3	**Пропущен важный раздел** (например, не описана передача палочки или зона передачи, или старт для 2–4 этапов). **Грубые ошибки**: передача описывается как «просто отдать», палочку можно ронять, зона передачи не указана или указана неверно (менее 20 м), нет согласования рук.

Задание №2 (15 минут)

Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 2.20 см. Девушки- 1.80 см.
4	Юноши- 2.00см. Девушки- 1.70 см.
3	Юноши- 1.90 см. Девушки- 1.60 см.

Задание №3 (15 минут)

Сдача контрольного норматива. Челночный бег 4*10.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 9.2 сек. Девушки- 10.4 сек.
4	Юноши- 9.8 сек. Девушки- 10 сек.
3	Юноши- 10.1 сек. Девушки- 11.2сек.