Министерство образования Иркутской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Иркутской области
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«29» мая 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

БОД.12 Физическая культура

специальности

15.02.16 Технология машиностроения

Иркутск, 2026

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОД, МЕН протокол № 9 от
29.04.2026 г.

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.16 Технология машиностроения

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

Предметные результаты

№ Результата	Формируемый результат
3.1	знать технику безопасности на занятиях
3.2	владение техникой прыжков в длину с места
3.3	владение техникой бега на короткие дистанции
3.4	владение техникой бега на длинные дистанции
3.5	владение техникой бега по пересечённой местности
3.6	владение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками
3.7	владение техникой подачи мяча
3.8	владение техникой ходьбы на лыжах
3.9	владение техникой спусков и подъема в гору на лыжах
3.10	владение техникой передачи мяча: от груди двумя руками, одной рукой
3.11	владение техникой ведения мяча
3.12	владение техникой подъема и отпускания штанги
3.13	владение техникой подъема ног в угол
3.14	владение техникой подъема гантель
3.15	владение техникой подтягивания
3.16	владение техникой отжимания
3.17	владение техникой прыжков через скакалку
3.18	владение техникой прыжков через планку
3.19	владение техникой стойки в планке
3.20	владение техникой поднимания отпускания туловища
3.21	владение техникой челночного бега 4*9

3.22	владение техникой бега на дистанцию 4*100м

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Текущий контроль (ТК) № 1 (45 минут)

Тема занятия: 1.1.6.Сдача контрольного норматива по физической культуре: прыжок в длину с места.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Предметный результат: 3.1 знать технику безопасности на занятиях

Занятие(-я):

1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента (профессионально ориентированное содержание).

1.1.3.Совершенствование техники выполнения общефизических упражнений (профессионально ориентированное содержание).

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.

Предметный результат: 3.2 владение техникой прыжков в длину с места
Занятие(-я):
1.1.4.Совершенствование комплексов "Готов к труду и обороне (ГТО)" (профессионально ориентированное содержание).
1.1.5.Совершенствование техники прыжка в длину.
Задание №1 (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;

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2 (25 минут)

Тема занятия: 2.1.7.Сдача контрольного норматива по физической культуре: бег 100 метров на время.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Предметный результат: 3.3 владение техникой бега на короткие дистанции
Занятие(-я):
1.1.2.Основные направления физической культуры (профессионально ориентированное содержание).
2.1.1.Совершенствование техники низкого старта.
2.1.2.Техника бега на короткие дистанции и характеристика его фаз (профессионально ориентированное содержание).
2.1.3.Совершенствование техники спринтерского бега на дистанциях 50 и 100

метров (профессионально ориентированное содержание).
2.1.4.Совершенствование техники финиширования в беге на 100 метров.(профессионально ориентированное содержание).
2.1.5.Освоение техники низкого старта, стартового разгона и бега по повороту.
2.1.6.Совершенствование техники бега на 100 метров.

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;

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3 (45 минут)

Тема занятия: 2.2.5.Сдача контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Предметный результат: 3.4 владение техникой бега на длинные дистанции

Занятие(-я):

2.2.2.Освоение техники высокого старта, стартового ускорения и бега по повороту. (профессионально ориентированное содержание)
2.2.3.Выполнение специальных беговых упражнений легкоатлета.
2.2.4.Подготовка к сдаче нормативов по бегу на длинные дистанции.

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 ;

Предметный результат: 3.5 владение техникой бега по пересечённой местности

Занятие(-я):

2.2.1.Освоение техники бега на средние и длинные дистанции. Бег по прямой.

Задание №1 (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.

2.4 Текущий контроль (ТК) № 4 (45 минут)

Тема занятия: 3.1.5.Сдача контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Предметный результат: 3.6 владение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками

Занятие(-я):

3.1.1.Освоение техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в волейболе (с места и в движении).

3.1.3.Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча двумя руками в волейболе (профессионально ориентированное содержание).

3.1.4.Отработка верхней передачи мяча в парах.

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.

Предметный результат: 3.7 владение техникой подачи мяча

Занятие(-я):

3.1.2.Освоение техники волейбольных подач с места: верхняя прямая, нижняя, боковая нижняя, крученая.

Задание №1 (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.

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5 (45 минут)

Тема занятия: 4.1.7.Сдача контрольного норматива по физической культуре: подтягивание на перекладине.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Предметный результат: 3.15 владение техникой подтягивания

Занятие(-я):

4.1.1.Специальная физическая подготовка: выполнение двигательных действий в стандартных и вариативных условиях.

4.1.5.Совершенствование техники подтягиваний на перекладине различными хватами.

4.1.6.Подготовка к сдаче норматива по подтягиванию на перекладине.

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.

Предметный результат: 3.17 владение техникой прыжков через скакалку

Занятие(-я):

4.1.2.Прыжки через скакалку.

4.1.4.Совершенствование координации и ритма прыжков через скакалку.

Задание №1 (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.

Предметный результат: 3.18 владение техникой прыжков через планку

Занятие(-я):

4.1.3.Подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП. Сдача контрольного норматива по прыжкам через планку.

Задание №1 (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.

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6 (45 минут)

Тема занятия: 5.2.6.Прохождение учебной дистанции до 5 км в равномерном темпе.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Предметный результат: 3.9 владение техникой спусков и подъема в гору на лыжах

Занятие(-я):

5.2.4.Техника подъёмов на склоны (ступающим шагом, «ёлочкой»).

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.

Предметный результат: 3.8 владение техникой ходьбы на лыжах

Занятие(-я):

5.1.1.Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах (профессионально ориентированное содержание).

5.1.2.Освоение техники передвижения ступающим и скользящим шагом.

5.2.1.Освоение техники попеременного двухшажного классического хода на лыжах.

5.2.2.Освоение одновременных лыжных ходов (бесшажный, одношажный).

5.2.3.Техника спусков в низкой и основной стойке. Способы торможения (плугом, упором).

5.2.5.Прохождение учебной дистанции до 5 км в равномерном темпе.

Задание №1 (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.

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7 (45 минут)

Тема занятия: 6.1.9.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Предметный результат: 3.11 владение техникой ведения мяча
Занятие(-я):
6.1.1.Освоение правил игры в баскетбол и проведения соревнований.
6.1.4.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди и ведения мяча на месте.
6.1.7.Отработка технических элементов баскетбола: передача мяча двумя руками от груди в движении и ведение мяча шагом.
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.

Предметный результат: 3.10 владение техникой передачи мяча: от груди двумя руками, одной рукой
Занятие(-я):
6.1.2.Изучение и отработка основных технических приемов игры в баскетбол.
6.1.3.Освоение техники передачи мяча двумя руками от груди и ведения мяча на месте.

6.1.6.Разучивание технических элементов баскетбола: передача мяча двумя руками от груди в движении и ведение мяча шагом.
6.1.8.Подготовка к сдаче нормативов по штрафным броскам в кольцо.

Задание №1 (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.

Предметный результат: 3.6 владение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками

Занятие(-я):

6.1.5.Применение правил 3, 8 и 24 секунд в условиях игровой деятельности в баскетболе.

Задание №1 (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.

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8 (45 минут)

Тема занятия: 7.1.9.Сдача контрольного норматива: техника подъема ног в угол.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Предметный результат: 3.12 владение техникой подъема и отпускания штанги
Занятие(-я):
7.1.1.Специальная физическая подготовка для освоения техники базовых упражнений со штангой. (профессионально ориентированное содержание)
7.1.2.Совершенствование техники подъёма штанги. (профессионально ориентированное содержание)
7.1.3.Подготовка к выполнению нормативов по подниманию и опусканию штанги. (профессионально ориентированное содержание)
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.

Предметный результат: 3.13 владение техникой подъема ног в угол
Занятие(-я):
7.1.6.Специальная физическая подготовка для освоения и выполнения подъёма ног в угол.
7.1.7.Специальная физическая подготовка для выполнения подъёма ног в угол.
7.1.8.Подготовка к выполнению норматива по подъему ног в угол.

Задание №1 (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.

Предметный результат: 3.14 владение техникой подъема гантель
Занятие(-я):
7.1.5.Контроль техники выполнения подъёма гантелей и сдача норматива.
Задание №1 (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.

2.9 Текущий контроль (ТК) № 9 (45 минут)

Тема занятия: 8.1.7.Сдача контрольного норматива: подъёма туловища из положения лёжа (на пресс).

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Предметный результат: 3.16 владение техникой отжимания

Занятие(-я):

7.1.4.Отработка техники подъёма гантелей.

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.

Предметный результат: 3.19 владение техникой стойки в планке

Занятие(-я):

8.1.1.Освоение техники выполнения статического упражнения «планка».

8.1.2.Отработка техники выполнения статического упражнения «планка».

8.1.3.Освоение техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (отжимания от пола).

Задание №1 (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.

Предметный результат: 3.20 владение техникой поднимания отпускания туловища

Занятие(-я):

8.1.4.Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа (отжимания от пола).

8.1.5.Освоение техники сгибания и разгибания туловища из положения лёжа на спине.

8.1.6.Отработка техники сгибания и разгибания туловища из положения лёжа на спине.

Задание №1 (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.

2.10 Текущий контроль (ТК) № 10 (45 минут)

Тема занятия: 9.1.4.Сдача контрольного норматива: челночный бег 4*10 м.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Предметный результат: 3.22 владение техникой бега на дистанцию 4*100м
Занятие(-я):
9.1.2.Совершенствование эстафетного бега 4×100 м: старт, бег по виражу, передача палочки.
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.

Предметный результат: 3.1 знать технику безопасности на занятиях
Занятие(-я):
1.1.6.Сдача контрольного норматива по физической культуре: прыжок в длину с места.
Задание №1 (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.

Предметный результат: 3.21 владение техникой челночного бега 4*9
Занятие(-я):
9.1.1.Совершенствование техники челночного бега.
9.1.3.Отработка техники старта, торможения и поворота в челночном беге 4×9 м.
Задание №1 (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.

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4
Текущий контроль №5

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 2 теоретических задания
Дидактическая единица для контроля:
.3.22 владение техникой бега на дистанцию 4*100м
Задание №1 (20 минут)
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 (25 минут)
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 №3 (20 минут)
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 №4 (20 минут)
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 №5 (15 минут)
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 №6 (20 минут)
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 №7 (25 минут)
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).

Дидактическая единица для контроля:

.3.1 знать технику безопасности на занятиях

Задание №1 (25 минут)

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 №2 (15 минут)

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 №3 (20 минут)
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 №4 (из текущего контроля) (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 №5 (25 минут)
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 №6 (25 минут)
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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.3 владение техникой бега на короткие дистанции

Задание №1 (из текущего контроля) (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;

Задание №2 (20 минут)

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 №3 (20 минут)
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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.13 владение техникой подъема ног в угол

Задание №1 (20 минут)

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 №2 (20 минут)
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 №3 (20 минут)
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 №4 (15 минут)
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 №5 (25 минут)
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 №6 (15 минут)

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 №7 (25 минут)
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 №8 (25 минут)
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 №9 (25 минут)
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.

Дидактическая единица для контроля:
.3.2 владение техникой прыжков в длину с места
Задание №1 (из текущего контроля) (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;

Задание №2 (20 минут)
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»).

Дидактическая единица для контроля:

.3.15 владение техникой подтягивания

Задание №1 (из текущего контроля) (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 (20 минут)
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 №3 (25 минут)
Сдача контрольного мормативa 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.

Дидактическая единица для контроля:
.3.4 владение техникой бега на длинные дистанции
Задание №1 (из текущего контроля) (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)

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 №3 (20 минут)
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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.6 владение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками

Задание №1 (из текущего контроля) (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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.7 владение техникой подачи мяча

Задание №1 (из текущего контроля) (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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.5 владение техникой бега по пересечённой местности

Задание №1 (из текущего контроля) (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.

Задание №2 (20 минут)

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 №3 (25 минут)

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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.18 владение техникой прыжков через планку

Задание №1 (из текущего контроля) (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.

Задание №2 (20 минут)

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 №3 (25 минут)
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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.17 владение техникой прыжков через скакалку

Задание №1 (из текущего контроля) (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 №2 (20 минут)

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 №3 (25 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- 45 раз. Девушки- 35 раз.

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
2	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 2 теоретических задания
Дидактическая единица для контроля:
.3.13 владение техникой подъема ног в угол
Задание №1 (20 минут)
Перечислить все правила игры в баскетбол.

Оценка	*Показатели оценки*

5	• **Полнота:** Перечислены **все 8–10 ключевых разделов** правил: состав команды (5 игроков), цель игры (забросить в кольцо), ведение, передача, 3 секунды, 8 секунд, 24 секунды, пробежка, двойное ведение, зоны (2 и 3 очка), фолы (персональный, технический, неспортивный), штрафные броски, аут. • **Точность:** Нет ошибок в терминах (например, «фол — не нарушение, а наказание»), верные цифры (3 сек, 8 сек, 24 сек, 5 фолов — удаление). • **Оформление:** Логичная группировка (по разделам: время, перемещения, нарушения, наказания), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Перечислены **основные 7–8 разделов**, но **пропущено 1–2 правила** (например, правило 3 секунд или разница между техническим и неспортивным фолом). • **Точность:** Есть **1–2 неточности** (например, «6 секунд» вместо 8, «4 фола — удаление»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или смешение пунктов.
3	• **Полнота:** Перечислены **только 4–5 правил** («бросать в кольцо», «не бегать с мячом», «не толкаться», «2 очка», «аут»). • **Точность:** Есть **грубые ошибки** (например, «можно бежать с мячом в руках», «нет лимита времени на атаку», «фол — это сразу удаление»). • **Оформление:** Бессистемный список, сплошной текст.

Задание №2 (20 минут)
Выписать всю технику выполнения финтов в баскетболе.

Оценка	***Показатели оценки***

5	• **Полнота:** Выписаны **все основные виды финтов** (минимум 5): финт на бросок (ложный замах с последующим проходом), финт на передачу (ложная передача в одну сторону, пас в другую), финт на проход (ложный шаг + смена направления), финт с поворотом (пивот), финт головой/глазами (отвлечение взглядом). • **Точность:** Для каждого финта описана **корректная техника**: направление взгляда, положение ног (опорная/шаговая), работа рук и корпуса, обязательное сохранение ведения (при финтах с мячом) или отсутствие пробежки. • **Оформление:** Четкая структура (список или таблица), каждый финт выделен, кратко и понятно.
4	• **Полнота:** Выписаны **4 вида финтов** (пропущен 1, например, финт головой или поворотом). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «при финте на бросок отрывать опорную ногу» — что является пробежкой, или не указана смена ритма). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.
3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 финта** (обычно на бросок и на проход) **или** смешаны с обычными приемами (ведение, броски). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «финт — это обманное движение без мяча», «можно сделать два шага после финта на бросок», перечислены не финты, а просто элементы). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №3 (20 минут)
Выписать все финты в баскетболе.

Оценка	***Показатели оценки***

5	• **Полнота:** Выписаны **все основные виды финтов** (минимум 5–6): 1) финт на бросок, 2) финт на передачу, 3) финт на проход (ложный шаг), 4) финт с поворотом (пивот), 5) финт головой/взглядом, 6) финт на остановку (ложная остановка с последующим ускорением). • **Точность:** Для каждого финта верно указана суть (обманное движение) и ключевой принцип (сохранение ведения или опорной ноги, отсутствие пробежки). Нет путаницы между финтом и обычным приемом. • **Оформление:** Четкая структура (список или таблица), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Выписаны **4–5 финтов** (пропущен 1, например, финт головой или на остановку). • **Точность:** Есть **1 неточность** (например, финт на бросок описан без указания «без отрыва опорной ноги» или финт на проход без смены направления). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.
3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 финта** (обычно на бросок, на передачу, на проход) **или** перечислены не только финты, но и обычные элементы (ведение, броски). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «финт — это когда бежишь с мячом», «можно сделать два шага после финта на бросок», финт описан как нарушение правил). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками снизу в волейболе.

Оценка	***Показатели оценки***

5	• **Полнота:** Выписаны **все фазы** техники: 1) **исходная стойка** (ноги на ширине плеч, согнуты, руки прямые сцеплены в замок), 2) **положение рук** (кисти соединены, предплечья развернуты, «площадка» для приема), 3) **прием мяча** (мяч на нижнюю часть предплечий, у запястья), 4) **работа ног** (подседание и выпрямление, а не взмах руками), 5) **направление** (движение ногами и туловищем, руки неподвижны в локтях). • **Точность:** Нет ошибок в деталях (например, «большие пальцы параллельны», «локти не сгибать», «ноги работают как пружина»). • **Оформление:** Четкая структура (по фазам или пунктам), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Описаны **все основные фазы**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указано, что руки должны быть прямыми или что прием происходит на предплечья, а не на кисти). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «прием на кулаки» вместо «на предплечья» или «руки согнуты в локтях»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.
3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («руки вместе», «ноги согнуть», «принять мяч») **или** пропущена важная часть (например, работа ног или положение рук). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «принимать ладонями», «бить по мячу кулаком», «руки сгибать при приеме», «прием выше пояса»). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками в прыжке в волейболе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	• **Полнота:** Выписаны **все фазы** техники: 1) **подготовка** (своевременный выход под мяч, присед), 2) **прыжок** (вертикальное отталкивание, руки выносятся над головой), 3) **положение рук в прыжке** (пальцы образуют «корону», локти разведены, как при верхней передаче), 4) **встреча и передача мяча** (кончиками пальцев в высшей точке прыжка), 5) **приземление** (на согнутые ноги, устойчиво). • **Точность:** Нет ошибок в деталях (например, «прыжок строго вверх, не вперед», «мяч не ловить», «передача до приземления»). • **Оформление:** Четкая структура (по фазам или пунктам), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Описаны **все основные фазы**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указано, что локти должны быть разведены или что приземление должно быть мягким). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «передача после приземления» вместо «в прыжке» или «прием на ладони»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.
3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («прыгнуть», «передать», «приземлиться») **или** пропущена важная часть (например, работа рук или фаза встречи мяча). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «передача на прямых руках», «прием ладонями», «прыжок вперед», «передача после приземления»). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №6 (20 минут)

Выписать технику нижней подачи мяча в волейболе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	• **Полнота:** Выписаны **все фазы** техники: 1) **исходная стойка** (стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди — для правшей), 2) **положение с мячом** (мяч на левой ладони на уровне пояса), 3) **замах** (правая рука прямая отводится назад), 4) **подбрасывание** (мяч подбрасывается на 20–30 см вверх), 5) **удар** (удар основанием ладони или кулаком по центру мяча прямой рукой на уровне пояса), 6) **проводка и приземление** (перенос веса на переднюю ногу). • **Точность:** Нет ошибок в деталях (например, «рука прямая в локте», «удар не ладонью, а ее основанием», «мяч не вращать», «взгляд на мяч»). • **Оформление:** Четкая структура (по фазам или пунктам), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Описаны **все основные фазы**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указана высота подбрасывания или какая нога впереди). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «удар ладонью» вместо «основанием ладони» или «подброс до уровня груди»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.
3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («подбросить», «ударить», «перекинуть») **или** пропущена важная часть (например, стойка или работа ног). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «удар согнутой рукой», «подброс высоко над головой», «удар сверху», «бить по мячу кулаком сбоку»). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №7 (20 минут)
Перечислить требования безопасности при занятиях ОФП.

Оценка	*Показатели оценки*
5	• **Полнота:** Перечислены **все основные разделы** ТБ: 1) требования **до занятий** (спортивная форма, разминка, отсутствие украшений, состояние здоровья), 2) требования **во время занятий** (соблюдение дистанции, дисциплина, правильное дыхание, страховка, уборка инвентаря), 3) требования **после занятий** (заминка, гигиена, уход инвентаря). • **Точность:** Нет ошибок (например, «не выполнять упражнения без разминки», «сообщить о травме учителю», «не толкаться»). • **Оформление:** Четкая структура (по разделам), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Перечислены **все основные разделы**, но **пропущено 1–2 пункта** (например, не указано про отсутствие часов/украшений или про заминку после занятий). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «можно заниматься без обуви» вместо «в спортивной обуви»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.
3	• **Полнота:** Перечислены **только 2–3 общих пункта** («не бегать», «не толкаться», «слушать учителя») **или** пропущен целый раздел (например, все про инвентарь). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «можно заниматься без разминки», «не сообщать о травме»). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику подтягивания.

Оценка	*Показатели оценки*
5	• **Полнота:** Выписаны **все фазы и детали** техники: хват (сверху, на ширине плеч), исходное положение (вис на прямых руках, 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»). • **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 не написано про дыхание). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «хват снизу» вместо сверху, или «подбородок коснулся перекладины» вместо «выше»). • **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 №9 (20 минут)
Выписать технику приседания.

Оценка	*Показатели оценки*
5	• **Полнота:** Выписаны **все фазы и детали** техники: исходная стойка (ноги на ширине плеч, носки слегка врозь), положение спины (прямая, лопатки сведены, небольшой прогиб в пояснице), движение вниз (таз назад как при стуле, колени не выходят за носки, взгляд вперед), глубина приседания (бедро параллельно полу или ниже), движение вверх (отталкивание пятками, выдох на усилии), дыхание (вдох при опускании, выдох при подъеме). • **Точность:** Нет ошибок (например, «пятки не отрывать от пола», «колени не сводить внутрь», «спина круглая — травмоопасно»). • **Оформление:** Четкая структура (по фазам или пунктам), кратко, понятно.
4	• **Полнота:** Описаны **все основные элементы**, но **пропущена 1 мелкая деталь** (например, не указано про сведение лопаток или про взгляд вперед). • **Точность:** Допущена **1 неточность** (например, «колени должны выходить за носки» или «опускаться на выдохе»). • **Оформление:** Структура есть, но есть помарки или сплошной текст.
3	• **Полнота:** Выписаны **только 2–3 общих пункта** («присесть», «встать», «спина прямая») **или** пропущена важная часть (например, работа ног или дыхание). • **Точность:** Есть **грубая ошибка** (например, «округленная спина», «пятки отрывать», «колени вместе», «опускаться резко»). • **Оформление:** Небрежно, бессистемно.

Задание №10 (из текущего контроля) (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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.1 знать технику безопасности на занятиях

Задание №1 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча в баскетболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**, охватывающих разные навыки ведения: 1) ведение на месте (правой/левой рукой, низкое/высокое), 2) ведение в движении по прямой, 3) ведение с изменением направления (зигзаг, «восьмерка»), 4) ведение со сменой скорости или с обводкой препятствий (стоек/конусов). • **Правильность:** Техника **верная**: мяч толкается пальцами (не ладонью), взгляд вперед (не на мяч), мяч на уровне пояса/бедра, корпус слегка наклонен, защита мяча свободной рукой. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого, мяч не теряется.
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, ведение с изменением направления без защитной руки) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (периодический взгляд на мяч, недостаточно низкая стойка, мяч иногда бьется ладонью). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.

3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только ведение на месте и по прямой) **или** пропущена важная часть (нет ведения слабой рукой или изменения направления). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (ведение ладонью («шлепки»), постоянный взгляд на мяч, мяч уходит далеко от ноги, потеря контроля, неправильная стойка). • **Результат:** Комплекс слабо готовит к реальному ведению в игре.

Задание №2 (25 минут)
Продемонстрировать жестикуляцию в игре баскетбол.

Оценка	***Показатели оценки***
5	• **Полнота:** Показано **8–10 основных жестов** судьи: пробежка, двойное ведение, 3 секунды, 8/24 секунды, фол (персональный), неспортивный фол, технический фол, штрафные броски (1, 2 или 3), аут, заброшенный мяч (1, 2 или 3 очка). • **Правильность:** Каждый жест **узнаваем и точен**: правильное положение рук, пальцев, направление, соответствие правилам (например, жест «пробежка» — вращение кулаков, «3 секунды» — 3 пальца вверх, «фол» — сжатое запястье). • **Исполнение:** Жесты четкие, уверенные, с правильной последовательностью (сначала остановка времени, затем жест нарушения). Студент может объяснить значение каждого.

4	• **Полнота:** Показаны **7–8 жестов**, но **пропущено 1–2** (например, забыты «8 секунд» или «технический фол»). • **Правильность:** Есть **1–2 неточности** (например, жест «фол» показан не той рукой, перепутаны «неспортивный» и «персональный», неверное количество пальцев при очках). • **Исполнение:** Жесты в целом верны, но есть неуверенность или запинки.
3	• **Полнота:** Показаны **только 4–5 жестов** (обычно пробежка, фол, аут, 2 очка) **или** жесты не систематизированы. • **Правильность:** Есть **грубые ошибки** (например, жест «пробежка» показан как «двойное ведение», жест «3 секунды» перепутан с «3 очками», жест фола не соответствует стандарту). • **Исполнение:** Жесты нечеткие, заученные формально, без понимания ситуации.

Задание №3 (25 минут)
Продемонстрировать подводящие упражнения для ведения мяча в баскетболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: ведение на месте (правой/левой), ведение по прямой, ведение с обводкой стоек («змейка»), ведение со сменой скорости или высоты отскока. • **Правильность:** Мяч толкается пальцами (не ладонью), взгляд вперед (не на мяч), мяч на уровне пояса/бедра, свободная рука страхует мяч. • **Исполнение:** Уверенно, без потерь мяча, логичная прогрессия.

4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1** выполнено с недочетами или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (редкий взгляд на мяч, недостаточно низкая стойка, иногда удар ладонью). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только на месте и по прямой) **или** пропущена важная часть (нет ведения слабой рукой). • **Ошибки: Грубые ошибки**: постоянный взгляд на мяч, шлепки ладонью, мяч далеко от ноги, частые потери контроля. • **Результат:** Комплекс слабо готовит к игре.

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча в баскетболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 8 передач из 10.
4	Выполнено 5 передач из 10.
3	Выполнено 2 передачи из 10.

Задание №5 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе.

Оценка	***Показатели оценки***

5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: 1) имитация передачи без мяча (положение рук, кистей, ног), 2) передача в стену с 2–3 м, 3) передача партнеру на месте, 4) передача партнеру в движении (или с отскоком от пола). • **Правильность:** Техника **верная**: мяч выталкивается пальцами (не ладонью), руки полностью выпрямляются, кисти «смотрят» на цель, локти не разведены, вес тела переносится сзади вперед. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого, передачи точные.
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, передача в движении неточная) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (руки после броска слегка согнуты, локти чуть в стороны, недостаточное сгибание ног). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только в стену и партнеру на месте) **или** пропущена важная часть (нет имитации или работы в движении). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (передача ладонью («толчок»), мяч летит с вращением, локти широко, ноги прямые). • **Результат:** Комплекс не формирует правильный навык передачи.

Задание №6 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 8 передач из 12.

4	Выполнено 5 передач из 12.
3	Выполнено 3 передач из 12.

Задание №7 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения передачи одной рукой от груди в баскетболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: 1) имитация передачи без мяча (положение руки, кисти, ног), 2) передача одной рукой в стену с 2–3 м (акцент на хлест кистью), 3) передача партнеру на месте, 4) передача одной рукой в движении или с шагом вперед. • **Правильность:** Техника **верная**: мяч на пальцах (не в ладони), локоть не отведен в сторону, передача за счет разгибания руки и **резкого движения кисти** (хлест), вторая рука страхует, ноги согнуты, вес тела на задней ноге с переносом вперед. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого, передачи точные (контроль направления кистью).
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, недостаточно активная кисть) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (локоть слегка отведен в сторону, мяч летит неточно, недостаточный перенос веса тела, вторая рука не страхует). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.

3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только в стену и партнеру) **или** пропущена важная часть (нет имитации или работы в движении). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (передача ладонью («толчок»), мяч летит с вращением, локоть широко в сторону, ноги прямые, мяч часто теряется). • **Результат:** Комплекс не формирует навык передачи одной рукой.

Задание №8 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча одной рукой от груди в баскетболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	• **Результат:** Передача выполнена **точно в цель** (партнеру в руки, в движении — «в молоко» или в стену в квадрат). Из **10 попыток — 8–10 точных** (или 3 из 3). • **Техника: Идеально**: хват пальцами (не ладонью), локоть не отведен, хлест кистью, мяч без вращения, ноги согнуты, вес тела перенесен вперед, вторая рука страхует. • **Скорость/Ситуация:** Передача **резкая**, но контролируемая, партнеру удобно ловить.
4	• **Результат: 6–7 точных из 10** (или 2 из 3). • **Техника:** Есть **1–2 ошибки**: мяч иногда летит с небольшим вращением, локоть чуть в сторону, недостаточная резкость кисти, легкая потеря равновесия. • **Скорость/Ситуация:** Передача в целом правильная, но партнеру чуть неудобно ловить (выше/ниже груди).

3	• **Результат: 4–5 точных из 10** (или 1 из 3). • **Техника: Грубые ошибки**: передача ладонью («толчок»), мяч крученый, локоть широко, ноги прямые, взгляд не на цель, мяч часто летит мимо. • **Скорость/Ситуация:** Медленно, неритмично.

Задание №9 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения финтов в баскетболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**, развивающих разные финты: 1) финт на бросок без мяча (имитация замаха + проход), 2) финт на передачу (ложный пас в одну сторону — шаг в другую), 3) финт с поворотом (пивот на опорной ноге), 4) финт головой/взглядом + смена направления. • **Правильность:** Техника **верная**: опорная нога не отрывается (нет пробежки), корпус наклонен, взгляд обманный, движение резкое, мяч под контролем (при наличии). • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого финта (на кого рассчитан), движения правдоподобны.
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, финт с поворотом — потеря равновесия) или показано 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (недостаточно резкий финт, небольшое смещение опорной ноги, взгляд не обманный). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.

3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только финт на бросок и на проход) **или** пропущена важная часть (нет финта с поворотом или головой). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (отрыв опорной ноги — пробежка, финт «вялый», не обманывает, мяч потерян, финт выполняется без смены направления). • **Результат:** Комплекс не формирует навык правдоподобного финта.

Задание №10 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения передачи мяча двумя руками из за головы.

Оценка	***Показатели оценки***
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: 1) имитация передачи без мяча (руки за головой, локти в стороны/вверх), 2) передача в стену с 3–4 м (акцент на кисти), 3) передача партнеру на месте, 4) передача в движении (после ведения или с шагом вперед). • **Правильность:** Техника **верная**: мяч за головой (на пальцах), локти разведены, замах за голову, бросок — за счет разгибания рук и **активного движения кистей** (хлест), ноги согнуты, вес тела переносится вперед. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого, передачи точные (траектория сверху).

4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, недостаточно активные кисти, мяч летит неточно) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (локти опущены вниз, мяч держится ладонями, недостаточный замах, ноги прямые). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только в стену и партнеру) **или** пропущена важная часть (нет имитации или работы в движении). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (мяч за головой держится ладонями, бросок только руками (без ног), локти прижаты к корпусу, мяч летит слабо или неточно). • **Результат:** Комплекс не формирует навык передачи из-за головы.

Задание №11 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для приема мяча двумя руками сверху в волейболе.

Оценка	***Показатели оценки***

5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: 1) имитация положения рук (треугольник из пальцев над лбом, локти в стороны), 2) прием и передача мяча вверх над собой (без потери), 3) передача в стену с ближнего расстояния (2–3 м), 4) прием мяча от партнера (на месте или после перемещения). • **Правильность:** Техника **верная**: руки встречают мяч на уровне лба, пальцы образуют «корону» (не ладони), ноги согнуты, локти разведены, мяч касается **кончиков пальцев**, а не ладоней, движение ног и рук согласованное. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого, мяч не крутится после приема.
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, передача в стену неточная) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (мяч касается основания пальцев, локти опущены, недостаточное сгибание ног, небольшое вращение мяча). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только имитация и передача над собой) **или** пропущена важная часть (нет приема от партнера или работы ног). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (прием ладонями («хлопок»), локти сведены вместе, мяч ловится и выпускается (задержка), ноги прямые, потеря контроля). • **Результат:** Комплекс не формирует навык верхней передачи.

Задание №12 (из текущего контроля) (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 №13 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: 1) имитация положения рук («треугольник» над лбом, локти в стороны), 2) передача мяча вверх над собой (многократно, без потери), 3) передача в стену (цель — квадрат), 4) передача партнеру на месте или после шага. • **Правильность:** Техника **верная**: мяч встречается у лба, касание **кончиками пальцев** (не ладонями), руки амортизируют и разгибаются, ноги согнуты, локти разведены, взгляд на мяч. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого, мяч не крутится, траектория точная.
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, передача над собой с нестабильной траекторией) или показано 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (мяч касается основания пальцев, локти опущены, недостаточное сгибание ног, небольшое вращение мяча). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.

3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только имитация и передача над собой) **или** пропущена важная часть (нет передачи партнеру или в стену). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (прием ладонями («хлопок»), локти сведены, мяч задерживается («ловля»), ноги прямые, потеря контроля). • **Результат:** Комплекс не формирует навык верхней передачи.

Задание №14 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками снизу в волейболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 8 передач из 10.
4	Выполнено 6 передач из 10.
3	Выполнено 4 передачи из 10.

Задание №15 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив передача мяча двумя руками сверху в волейболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 8-мь передач из 10.
4	Выполнено 6-ть передач из 10.
3	Выполнено 4-е передачи из 10.

Задание №16 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прямой подачи мяча в волейболе.

Оценка	***Показатели оценки***

5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: 1) имитация подачи без мяча (стойка, замах, ударное движение), 2) подбрасывание мяча на нужную высоту (контроль), 3) подача в стену с 3–5 м, 4) подача через сетку с короткой дистанции (или с линии). • **Правильность:** Техника **верная** (для нижней подачи: мяч на ладони, удар основанием ладони/кулаком; для верхней: подброс над головой, удар прямой рукой). Ноги согнуты, вес перенесен, взгляд на мяч. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого, подача стабильна (мяч перелетает сетку).
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, неточный подброс) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (неполный замах, удар согнутой рукой, потеря равновесия, мяч иногда не долетает). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только имитация и подача в стену) **или** пропущена важная часть (нет подбрасывания или работы ног). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (неправильный подброс — с вращением/высоко/низко, удар ладонью по мячу «шлепок», мяч постоянно не долетает или уходит вбок). • **Результат:** Комплекс не формирует навык стабильной подачи.

Задание №17 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив боковая подача мяча в волейболе.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Выполнено 6-ть боковых подач.
4	Выполнено 4-е боковых подач.
3	Выполнена 1 боковая подача.

Задание №18 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив нижней подачи мяча в волейболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 6 подач.
4	Выполнено 4 подачи.
3	Выполнено 2 подачи.

Задание №19 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по подтягиванию.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши 14 подтягиваний. Девушки 11 подтягиваний.
4	Юноши 11 подтягиваний. Девушки 9 подтягиваний.
3	Юноши 9 подтягиваний Девушки 5 подтягиваний.

Задание №20 (25 минут)
Выполнить контрольные нормативы по отжиманиям.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши 35 раз. Девушки 30 раз
4	Юноши 30 раз. Девушки 28 раз.
3	Юноши 25 раз. Девушки 24 раза.

Задание №21 (25 минут)

Выполнить контрольные нормативы по подъему гири.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши 60 раз. Девушки 45 раз.
4	Юноши 45 раз. Девушки 35 раз.
3	Юноши 35 раз. Девушки 15 раз.

Задание №22 (25 минут)
Выполнить контрольные нормативы по подтягиваниям.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши 13 подтягиваний. Девушки 11 подтягиваний.
4	Юноши 11 подтягиваний. Девушки 9 подтягиваний.
3	Юноши 9 подтягиваний. Девушки 5 подтягиваний.

Задание №23 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по приседанию.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 30 раз. Девушки- 28 раз.
4	Юноши- 25 раз. Девушки- 24 раза.
3	Юноши- 20 раз. Девушки- 19 раз.

Задание №24 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений по приседанию с гирей.

Оценка	*Показатели оценки*
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: 1) приседания без гири (контроль спины, коленей, пяток), 2) приседания с гирей у груди (гиря на предплечьях, локти прижаты), 3) приседания с гирей в опущенных руках (для привыкания к весу), 4) приседания с гирей на груди с задержкой внизу (укрепление корпуса). • **Правильность:** Техника **верная**: спина прямая, лопатки сведены, колени не выходят за носки, пятки прижаты к полу, гиря не раскачивается, взгляд вперед. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого (укрепление спины, привыкание к весу, контроль равновесия).
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, гиря смещается в стороны) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (небольшое округление спины, пятки чуть отрываются, недостаточная глубина, гиря раскачивается). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, без гири и с гирей у груди) **или** пропущена важная часть (нет контроля спины или работы с гирей в опущенных руках). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (круглая спина, колени заваливаются внутрь, пятки оторваны, гиря давит на шею, присед неглубокий). • **Результат:** Комплекс не готовит к безопасному приседанию с гирей.

Задание №25 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений по приседанию с

гантелями.

Оценка	*Показатели оценки*
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**: 1) приседания без веса (контроль техники: спина, колени, пятки), 2) приседания с гантелями в опущенных руках (у бедер), 3) приседания с гантелями у плеч (локти прижаты к корпусу), 4) приседания с гантелями с задержкой внизу (2–3 секунды). • **Правильность:** Техника **верная**: спина прямая (легкий прогиб в пояснице), колени не выходят за носки и не сводятся внутрь, пятки прижаты к полу, гантели не раскачиваются, взгляд вперед. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого (укрепление корпуса, привыкание к весу, контроль равновесия).
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, гантели смещаются вперед) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (небольшое округление спины, пятки чуть отрываются, недостаточная глубина приседа, колени слегка внутрь). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.
3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, без веса и с гантелями у бедер) **или** пропущена важная часть (нет работы с гантелями у плеч или задержки). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (круглая спина, колени заходят за носки и заваливаются внутрь, пятки оторваны, гантели тянут вперед, потеря равновесия). • **Результат:** Комплекс не формирует безопасный навык приседания с отягощением.

Дидактическая единица для контроля:

.3.10 владение техникой передачи мяча: от груди двумя руками, одной рукой

Задание №1 (15 минут)

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

Оценка	*Показатели оценки*
5	• **Полнота:** Показано **3–4 упражнения**, охватывающих этапы обучения: 1) имитация передачи без мяча (положение рук, кистей, ног), 2) передача в стену с ближнего расстояния (2–3 м) двумя руками, 3) передача одной рукой от плеча (как продолжение от груди) в стену или партнеру, 4) передача в движении или с отскоком от пола (двумя/одной рукой). • **Правильность:** Техника **верная**: мяч выталкивается пальцами (не ладонью), руки после броска выпрямлены и направлены на цель, кисти «смотрят» в точку передачи, ноги согнуты, вес тела переносится вперед. При передаче одной рукой — локоть не отведен в сторону. • **Исполнение:** Упражнения логично усложняются, студент объясняет цель каждого, мяч летит точно (контроль направления).
4	• **Полнота:** Есть **все основные упражнения**, но **1 из них** выполнено с недочетами (например, передача одной рукой не с отскоком) или показано только 3 упражнения. • **Ошибки:** Допущены **1–2 мелкие ошибки** (руки после броска слегка согнуты, мяч летит неточно, кисти «разваливаются» в стороны, недостаточное сгибание ног). • **Результат:** Комплекс верный, но исполнение не идеальное.

3	• **Полнота:** Показано **только 2 упражнения** (например, только две руки от груди и одна рука) **или** пропущена важная часть (нет имитации или работы в движении). • **Ошибки:** Есть **грубые ошибки** (передача ладонью («толчок»), мяч летит с вращением, локти сильно разведены, ноги прямые (нет толчка), потеря контроля мяча). • **Результат:** Комплекс не формирует правильный навык передачи.

Задание №2 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передечи мяча двумя руками от груди.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 6 передачь из 10.
4	Выполнено 4 передачи из 10.
3	Выполнено 2 передачи из 10.

Задание №3 (из текущего контроля) (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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.11 владение техникой ведения мяча

Задание №1 (из текущего контроля) (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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.6 владение техникой приема и передачи мяча сверху двумя руками

Задание №1 (из текущего контроля) (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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.19 владение техникой стойки в планке

Задание №1 (из текущего контроля) (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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.8 владение техникой ходьбы на лыжах

Задание №1 (из текущего контроля) (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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.9 владение техникой спусков и подъема в гору на лыжах

Задание №1 (из текущего контроля) (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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.20 владение техникой поднимания отпускания туловища

Задание №1 (из текущего контроля) (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.

Дидактическая единица для контроля:
.3.21 владение техникой челночного бега 4*9
Задание №1 (из текущего контроля) (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.

Дидактическая единица для контроля:
.3.12 владение техникой подъема и отпускания штанги
Задание №1 (из текущего контроля) (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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.16 владение техникой отжимания

Задание №1 (из текущего контроля) (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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.22 владение техникой бега на дистанцию 4*100м

Задание №1 (из текущего контроля) (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.

Дидактическая единица для контроля:

.3.14 владение техникой подъема гантель

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по стойке в планке.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 6 минут. Девушки- 4 минуты.
4	Юноши- 4 минуты. Девушки- 2 минуты.
3	Юноши- 2 минуты. Девушки- 1 минута.