

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

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: По выбору выполнить 2 теоретических задания

Перечень заданий:

Задание №1

Выписать технику безопасности при занятиях физической культурой.

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

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

Задание №2

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для бега на короткие дистанции.

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

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

Задание №3

Выполнить контрольный норматив в беге на 100 метров.

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

Задание №4

Сдача контрольного норматива в беге на 100м.

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

Задание №5

Выписать технику безопасности прыжка в длину с места.

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

Задание №6

Выполнить контрольный норматив по прыжкам в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 2.25 см; Девушки- 1.80 см;

4	Юноши- 2.15 см; Девушки- 1.60 см;
3	Юноши- 2.05 см; Девушки- 1.140 см;

Задание №7

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

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

Задание №8

Выполнить контрольный норматив прыжка в длину с места.

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

Задание №9

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

Оценка	Показатели оценки

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

Задание №10

Сдача контрольного норматива в беге на 500,1000м.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 3.30 мин; Девушки- 1.50 мин;

4	Юноши- 4.00 мин; Девушки- 2.08 мин;
3	Юноши- 4.25 мин; Девушки- 2.20 мин ;

Задание №11

Выписать технику выполнения метания гранаты.

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

Задание №12

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

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

Задание №13

Выписать технику метания малого мяча в цель.

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

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

Задание №14

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для подачи мяча.

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

Задание №15

Выполнить контрольный норматив в беге на дистанцию 2000,3000 метров

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

3	Юноши- 15.40 Девушки- 12.40
---	------------------------------------

Задание №16

Расписать технику бега по пересеченной местности.

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

Задание №17

Выписать технику прохода по брускам.

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 брусках).

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

Задание №18

Выполнить контрольный норматив по приседанию.

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

Задание №19

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при отжимание от пола.

Оценка	Показатели оценки

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

Задание №20

Составить комплекс ОРУ с гантелями.

Оценка	Показатели оценки

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

Задание №21

Продemonстрировать 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 вися, 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 отпусканьем обеих рук одновременно, ноги «гуляют» или цепляются за что-либо, хват снизу).

Задание №22

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

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

Задание №23

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений по прыжкам через планку.

Оценка	Показатели оценки

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

Задание №24

Расписать технику прыжка через планку.

Оценка	Показатели оценки

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

Задание №25

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при беге на 30 метров.

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

Задание №26

Выписать технику выполнения бега на 30 метров.

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

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

Задание №27

Выполнить контрольный норматив поднимание отпуская туловища за 30 секунд.

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

Задание №28

Сдача контрольного норматива по прыжкам через скакалку.

Оценка	Показатели оценки

5	Юноши- 65 раз. Девушки- 50 раз.
4	Юноши- 55 раз. Девушки- 45 раз.
3	Юноши- 35 раз. Девушки- 30 раз.

Задание №29

Выписать технику выполнения берпи.

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

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

Задание №30

Составить комплекс ОРУ с гантелями.

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

Задание №31

Выписать технику выполнения прыжков через степ.

Оценка	Показатели оценки

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

Задание №32

Расписать технику прыжка через планку.

Оценка	Показатели оценки
--------	-------------------

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

Задание №33

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для подъема ног в угол.

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

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

Задание №34

Сдача контрольного норматива по прыжкам через скакалку.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 65 раз. Девушки- 50 раз.
4	Юноши- 55 раз. Девушки- 45 раз.
3	Юноши- 35 раз. Девушки- 30 раз.

Задание №35

Выполнить контрольный норматив по челночному бегу.

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

Задание №36

Выполнить контрольный норматив по прыжкам в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 2.25 см; Девушки- 1.80 см;
4	Юноши- 2.15 см; Девушки- 1.60 см;
3	Юноши- 2.05 см; Девушки- 1.140 см;

Задание №37

Выписать технику прыжков в длину с места.

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

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

Задание №38

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для подачи мяча.

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

Задание №39

Выписать технику бега на короткие дистанции.

Оценка	Показатели оценки

5	• Полнота: Выписаны все 4 фазы техники: 1) старт (низкий или высокий, положение ног/рук, распределение веса), 2) стартовый разгон (наклон корпуса, активный вынос бедра, работа рук), 3) бег по дистанции (постановка стопы на переднюю часть, высокое поднятие 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 пометки или сплошной текст.
3	• Полнота: Выписаны только 2–3 общих пункта («быстро бежать», «махать руками», «не оглядываться») или пропущена целая фаза (например, стартовый разгон или финиш). • Точность: Есть грубая ошибка (например, «бежать на всей стопе», «финишировать прыжком», «задерживать дыхание», «смотреть под ноги»). • Оформление: Небрежно, бессистемно.

Задание №40

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	Показатели оценки
--------	-------------------

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

Задание №41

Выписать технику бега на длинные дистанции.

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

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

Задание №42

Продemonстрировать 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 поднятие бедра — как в спринте, сильное раскачивание корпуса, остановки для отдыха между упражнениями). • Результат: Комплекс не формирует навык экономичного бега на выносливость.
---	---

Задание №43

Выписать технику бега по пересеченной местности.

Оценка	Показатели оценки
5	• Полнота: Выписаны все ключевые адаптации техники: 1) бег в гору – короткий шаг, высокое поднятие 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 поправки или сплошной текст.

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

Задание №44

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений бега по пересеченной местности.

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

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

Задание №45

Выписать технику подтягивания.

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

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

Задание №46

Сдача контрольного норматива по подтягиванию.

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

Задание №47

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений по прыжкам через скакалку.

Оценка	Показатели оценки

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

Задание №48

Сдача контрольного норматива по прыжкам через скакалку.

Оценка	Показатели оценки
--------	-------------------

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

Задание №49

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений по прыжкам через планку.

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

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

Задание №50

Выполнить контрольный норматив по прыжкам через планку.

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