

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

Текущий контроль №1 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Задание №1 (15 минут)

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

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

Задание №2 (15 минут)

Сдача контрольного норматива по прыжкам через скакалку.

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

Задание №3 (15 минут)

Расписать технику прыжка через планку.

Оценка	Показатели оценки

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

Текущий контроль №2 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Задание №1 (30 минут)

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

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

Задание №2 (15 минут)

Расписать технику ходьбы попеременного двушажного хода.

Оценка	Показатели оценки

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

Текущий контроль №3 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Задание №1 (15 минут)

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

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 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	Продemonстрировано 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	Продemonстрировано менее 3 упражнений, или упражнения не подходят (например, только броски одной рукой, передача снизу, ведение мяча). Грубые ошибки: мяч у живота или за головой, локти широко разведены, передача выполняется без сгибания ног, мяч выпускается толчком ладоней (пальцы не работают). Хаотичное, демонстрирующий не может объяснить цель упражнений.

Задание №2 (15 минут)

Расписать технику передачи мяча в ходьбе, беге.

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

Задание №3 (15 минут)

Сдача контрольного норматива по штрафным броскам.

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

Текущий контроль №4 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Задание №1 (15 минут)

Выписать комплекс подводящих упражнений для подъема штанги.

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

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

Задание №2 (15 минут)

Выполнить контрольный норматив по поднятию ног в угол.

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

Задание №3 (15 минут)

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для поднятия гантель.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 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	Продemonстрировано 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	Продemonстрировано менее 3 упражнений, или упражнения хаотичны (нет целевой направленности). Грубые ошибки: круглая спина, рывки, использование инерции (гантели «летят» за счет всего тела), неполная амплитуда (руки согнуты более 30° в нижней точке). Хаотичное или отсутствует, демонстрирующий не может назвать мышцы, на которые дается нагрузка.

Текущий контроль №5 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Задание №1 (15 минут)

Сдача контрольного норматива по отжиманию.

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

Задание №2 (15 минут)

Расписать технику стойки 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 деления на части тела.

Задание №3 (15 минут)

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

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

3	Юноши- 20 раз. Девушки- 15 раз.
---	--

Текущий контроль №6 (45 минут)

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Задание №1 (15 минут)

Выписать всю технику бега на дистанцию 4*100м.

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

Задание №2 (15 минут)

Сдача контрольного норматива прыжок в длину с места.

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

Задание №3 (15 минут)

Сдача контрольного норматива. Челночный бег 4*10.

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