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

СГ.04 Физическая культура

специальности

09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

Иркутск, 2026

Рассмотрена
цикловой комиссией
СГ 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 09.02.11 Разработка и управление программным обеспечением

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

СГ.00 Социально-гуманитарный цикл.

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

Результаты освоения дисциплины	№ результата	Формируемый результат
Уметь	2.1	применять технику бега на дистанцию 100 м
	2.2	применять технику бега на дистанцию 500, 1000м
	2.3	применять технику метания гранаты
	2.4	применять технику выполнения штрафных бросков
	2.5	применять технику выполнения финтов в баскетболе
	2.6	применять технику выполнения нападающего удара
	2.7	применять технику блокирования мяча
	2.8	выполнять подтягивание согласно возрастным нормативам
	2.9	выполнять отжимание согласно возрастным нормативам
	2.10	выполнять подъем гири согласно возрастным нормативам
	2.11	выполнять прыжки через скакалку согласно возрастным нормативам
	2.12	выполнять прыжки через планку согласно возрастным нормативам
	2.13	выполнять вис на перекладине согласно возрастным нормативам
	2.14	применять технику челночного бега 4*9
	2.15	применять технику бега по пересечённой местности

	2.16	применять технику метания малого мяча
	2.17	выполнять стойку в планке согласно возрастным нормативам
	2.18	выполнять поднимание и опускание туловища согласно возрастным нормативам
	2.19	выполнять наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке согласно возрастным нормативам

1.4. Формируемые компетенции:

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 (20 минут)

Тема занятия: 2.1.4.Выполнение контрольного норматива по бегу на короткие дистанции.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Дидактическая единица: 2.1 применять технику бега на дистанцию 100 м

Занятие(-я):

1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.

2.1.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции: бег по прямой.

2.1.2.Совершенствование техники низкого и высокого старта, стартового разгона.

2.1.3.Совершенствование техники бега на короткие дистанции и финиширование.

Задание №1 (20 минут)

Продемострировать комплекс подводящих упражнений в беге на 100 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Упражнения демонстрируются полностью, технически грамотно, в правильной логической последовательности.
4	Комплекс выполнен в основном верно, но есть **2–3 недочета** (негрубые ошибки).
3	Комплекс показан, но с **существенными ошибками** (4 и более), либо упражнения подобраны неправильно для задачи «подводящие к бегу на 100 м».

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

Тема занятия: 2.1.12.Выполнение контрольного норматива в беге на длинные дистанции.(500-1000 метров)

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

Вид контроля:

Дидактическая единица: 2.2 применять технику бега на дистанцию 500, 1000м

Занятие(-я):

2.1.5.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

2.1.6.Совершенствование техники бега на длинные дистанции: постановка стопы.

2.1.7.Совершенствование техники бега на длинные дистанции: дыхание.

2.1.8.Совершенствование техники бега на длинные дистанции: работа рук.

2.1.9.Изучение распределения сил и темпа на дистанции.

2.1.10.Совершенствование бега на 500 м.

2.1.11.Совершенствование бега на 1000 м.

Задание №1 (25 минут)
Выполнение контрольного норматива в беге на 500, 1000 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 3.30 сек. Девушки- 1.55 сек.
4	Юноши- 4.10 сек. Девушки- 2.10 сек.
3	Юноши- 4.15 сек. Девушки- 2.18 сек.

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3 (15 минут)

Тема занятия: 2.1.15.Выполнение контрольного норматива челночный бега 4×9 м.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 2.14 применять технику челночного бега 4*9
Занятие(-я):
2.1.13.Совершенствование техники челночного бега 4×9 м: касание и поворот.
2.1.14.Совершенствование техники челночного бега 4×9 м: отталкивание после поворота.
Задание №1 (15 минут)
Выполнить контрольный норматив: челночный бег 4*9 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 8.4 сек. Девушки- 9.0 сек.
4	Юноши- 9.5 сек. Девушки- 10 сек.
3	Юноши- 10.5 сек. Девушки- 11 сек.

2.4 Текущий контроль (ТК) № 4 (25 минут)

Тема занятия: 3.1.6.Выполнение контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля:
Дидактическая единица: 2.4 применять технику выполнения штрафных бросков

Занятие(-я):

3.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.

3.1.5.Выполнение контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

Задание №1 (25 минут)

Выполнение контрольного норматива штрафные броски.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 5 и более попаданий из 10.
4	Выполнено 4-е попаданий из 10.
3	Выполнено 2 попадания из 10.

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

Тема занятия: 3.1.10.Выполнение контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Дидактическая единица: 2.4 применять технику выполнения штрафных бросков

Занятие(-я):

Задание №1 (20 минут)

Выписать технику выполнения штрафных бросков.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписаны **все этапы** техники выполнения штрафного броска в логической последовательности.
4	**Основные этапы выписаны**, но **отсутствует 1–2 элемента.**
3	**Содержание очень краткое и поверхностное.**

Дидактическая единица: 2.5 применять технику выполнения финтов в баскетболе

Занятие(-я):

3.1.2.Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.

3.1.3.Совершенствование передачи мяча в ходьбе и беге.

3.1.4.Отработка техники выполнения ведения и передачи мяча в движении (ведение-2 шага-бросок).

3.1.6.Выполнение контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

3.1.7.Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении с последующим броском в кольцо после двух шагов.

3.1.8.Изучение техники ведения мяча двумя руками.

3.1.9.Совершенствование техники ведения мяча двумя руками.

Задание №1 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнения для выполнения финтов в баскетболе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано **4–5 подводящих упражнений**, логически связанных с выполнением финтов.
4	**Комплекс продемонстрирован, но есть 2–3 недочета.**
3	**Комплекс показан, но с грубыми ошибками.**

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6 (25 минут)

Тема занятия: 4.1.5.Выполнение контрольного норматива по подаче мяча в волейболе.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 2.7 применять технику блокирования мяча
Занятие(-я):
4.1.1.Стойки и перемещения в волейболе.
4.1.2.Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча в волейболе.
4.1.3.Изучение техники верхней прямой подачи мяча в волейболе.
4.1.4.Совершенствование техники выполнения подачи мяча в волейболе.
Задание №1 (25 минут)
Продемострировать технику блокирования мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Техника выполнена слитно и безошибочно: правильный и своевременный выход в зону атаки; прыжок выполнен вовремя (в зависимости от передачи); руки вынесены над сеткой с расставленными напряженными пальцами; кисти согнуты в лучезапястных суставах для направления мяча вниз.
4	Техника выполнена в основном правильно, но допущены **незначительные ошибки**: выбор места для прыжка слегка неточен; руки вынесены не полностью или пальцы недостаточно напряжены; небольшое опоздание или преждевременный прыжок.
3	Техника выполнена с **грубыми ошибками**: неправильный или несвоевременный выход под удар; прыжок выполнен слишком рано или поздно.

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7 (25 минут)

Тема занятия: 4.1.15.Выполнение норматива по техники прямого нападающего удара в волейболе.
Метод и форма контроля: Лабораторная работа (Опрос)
Вид контроля:
Дидактическая единица: 2.6 применять технику выполнения нападающего удара
Занятие(-я):
4.1.6.Выполнение контрольного норматива по подаче мяча в волейболе.
4.1.7.Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками.
4.1.8.Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками.
4.1.9.Совершенствование техники приема мяча с падением.
4.1.10.Совершенствование техники приема мяча в волейболе.
4.1.11.Совершенствование техники прямого нападающего удара в волейболе.
4.1.12.Совершенствование техники прямого нападающего удара в волейболе.
4.1.13.Совершенствование техники прямого нападающего удара в волейболе.
4.1.14.Выполнение норматива по техники прямого нападающего удара в волейболе.
Задание №1 (25 минут)
Продемострировать технику выполнения нападающего удара в волейболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Все фазы выполнены слитно и правильно: своевременный выход на удар, ритмичный разбег (3 шага), высокий прыжок, согласованная работа рук и ног, удар по мячу напряженной кистью в высшей точке, точное попадание в площадку соперника. Приземление мягкое, без потери равновесия.
4	Техника в основном правильная, но есть незначительные ошибки: небольшое нарушение ритма разбега, удар нанесен чуть ниже высшей точки, незначительная потеря равновесия при приземлении, мяч попал в площадку, но не в цель.
3	Техника выполнена с грубыми ошибками: нарушена координация разбега и прыжка, удар нанесен по касательной или «зажатой» кистью, мяч ушел в аут или в сетку, потеря равновесия после удара, приземление на прямые ноги.

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

Тема занятия: 5.1.12.Выполнение контрольных испытаний на развитие мышц брюшного пресса и верхнего плечевого пояса.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля:
Дидактическая единица: 2.8 выполнять подтягивание согласно возрастным нормативам

Занятие(-я):

5.1.1.Техника безопасности на занятиях по ОФП. Ознакомление с нормативами.

5.1.2.Совершенствование хватов и исходного положения в подтягивании на перекладине.

5.1.3.Совершенствование хватов и исходного положения в подтягивании на перекладине.

5.1.4.Совершенствование техники подтягивания узким обратным хватом.

5.1.5.Совершенствование техники подтягивания широким хватом за голову.

5.1.6.Совершенствование техники подтягивания с отягощением.

Задание №1 (15 минут)

Выполнить контрольный норматив по подтягиванию.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши-13 раз. Девушки- 9 раз.
4	Юноши-11 раз. Девушки- 7 раз.
3	Юноши- 9 раз. Девушки- 7 раз.

Дидактическая единица: 2.18 выполнять поднимание и опускание туловища согласно возрастным нормативам

Занятие(-я):

5.1.9.Совершенствование техники подъема туловища из положения лежа на спине.

5.1.10.Совершенствование техники подъема туловища из положения лежа на спине.

5.1.11.Совершенствование техники подъема туловища: дыхание и темп.

Задание №1 (15 минут)

Выполнить контрольный норматив по подниманию и отпусканию туловища.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 30 раз. Девушки- 28 раз.
4	Юноши- 26 раз. Девушки- 23 раз.
3	Юноши- 24 раз. Девушки- 18 раз.

Дидактическая единица: 2.13 выполнять вис на перекладине согласно возрастным нормативам

Занятие(-я):

5.1.7.Совершенствование техники виса на перекладине.

5.1.8.Подготовка к выполнению контрольного норматива "вис на перекладине".

Задание №1 (15 минут)

Продемострировать технику выполнения виса на перекладине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Хват правильный (сверху, на ширине плеч), руки полностью выпрямлены в локтях, туловище прямое (без прогиба в пояснице), ноги сведены вместе и слегка напряжены, носки оттянуты, лопатки сведены, голова держится прямо. Вис стабильный, без раскачиваний.
4	Вис выполнен правильно, но есть незначительные нарушения: небольшой прогиб в пояснице, ноги слегка расставлены или расслаблены, незначительное раскачивание туловища, голова чуть опущена или запрокинута.
3	Грубые ошибки: руки согнуты в локтях (частичный вис), туловище сильно прогнуто, ноги согнуты в коленях или сильно расставлены, сильное раскачивание, хват неправильный (разный по ширине или обратный).

2.9 Текущий контроль (ТК) № 9 (35 минут)

Тема занятия: 5.1.17.Выполнение контрольных нормативов на взрывную силу (прыжки с гантелями) и силовую выносливость (отжимания).

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Дидактическая единица: 2.10 выполнять подъем гири согласно возрастным нормативам

Занятие(-я):

5.1.15.Совершенствование техники прыжков вверх из полуприседа с гантелями.

5.1.16.Освоение техники прыжков с гантелями из полуприседа.

Задание №1 (20 минут)

Выписать технику выпригивания из полу приседа.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписаны **все элементы** техники выполнения выпрыгивания из полуприседа.
4	**Основные элементы выписаны**, но **отсутствует 1–2 пункта.**

3	**Содержание очень краткое и поверхностное** (2–3 короткие фразы).

Дидактическая единица: 2.9 выполнять отжимание согласно возрастным нормативам

Занятие(-я):

5.1.13.Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

5.1.14.Совершенствование техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Задание №1 (15 минут)

Выполнить контрольный норматив по отжиманию.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 14 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 10 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 8 раз.

2.10 Текущий контроль (ТК) № 10 (30 минут)

Тема занятия: 6.1.4.Выполнение контрольного норматива: техника прыжков через планку, скакалку.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Дидактическая единица: 2.12 выполнять прыжки через планку согласно возрастным нормативам

Занятие(-я):

6.1.2.Совершенствование техники прыжков через планку.

6.1.3.Совершенствование техники прыжков через планку.

Задание №1 (15 минут)

Выполнить контрольный норматив прыжка через планку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 45 раз. Девушки- 35 раз.
4	Юноши- 35 раз. Девушки- 25 раз.

3	Юноши- 25 раз. Девушки- 15 раз.

Дидактическая единица: 2.11 выполнять прыжки через скакалку согласно возрастным нормативам

Занятие(-я):

6.1.1.Совершенствование техники прыжков через скакалку с изменением темпа и способов прыжков.

Задание №1 (15 минут)

Выполнить контрольный норматив по прыжкам через скакалку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 70 раз. Девушки- 60 раз.
4	Юноши- 65 раз. Девушки- 55 раз.
3	Юноши- 55 раз. Девушки- 50 раз.

2.11 Текущий контроль (ТК) № 11 (45 минут)

Тема занятия: 6.2.4.Выполнение контрольных нормативов: бег по пересеченной местности, метание малого мяча.

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

Вид контроля:

Дидактическая единица: 2.15 применять технику бега по пересечённой местности

Занятие(-я):

6.2.3.Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Задание №1 (25 минут)

Продемострировать технику выполнения техники бега по пересеченной местности.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Техника адаптирована к рельефу: стопа ставится упруго (на ровном участке и в гору — с носка, на спуске — с пятки с амортизацией). Корпус слегка наклонен вперед (5–10°). Руки согнуты под 90°, двигаются строго по ходу бега. На подъеме — шаг короткий, частый. На спуске — колени согнуты, скорость контролируется. Дыхание ритмичное, глубокое.

4	Техника в основном правильная, но есть незначительные ошибки: на сложных участках стопа ставится жестко (без амортизации), корпус слегка раскачивается в стороны, руки иногда «зажаты» в плечах, на подъеме темп падает, дыхание сбивается на 1–2 раза.
3	Грубые ошибки: стопа ставится жестко на пятку (на любом рельефе), корпус сильно наклонен или отклонен назад, руки работают хаотично (в стороны или высоко), подъем преодолевается с остановкой или шагом, спуск без контроля, дыхание сбивчивое и поверхностное.

Дидактическая единица: 2.16 применять технику метания малого мяча
Занятие(-я):
6.2.1.Совершенствование техники метания малого мяча.
6.2.2.Совершенствование техники метания малого мяча.
Задание №1 (20 минут)
Выполнить котрольный норматив по метанию малого мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Все фазы выполнены слитно и правильно: правильный хват мяча, ритмичный разбег, выполнен скрестный шаг, мощное финальное усилие с хлестообразным движением кисти, сохранение равновесия после броска (без заступа).
4	Техника в основном правильная, но есть незначительные ошибки: небольшое нарушение ритма разбега, недостаточно активный хлест кистью, незначительная потеря равновесия после броска.
3	Техника выполнена с грубыми ошибками: отсутствует скрестный шаг, бросок только силой руки (без корпуса), рука с мячом выводится через сторону (локоть опущен), заступ за линию, потеря равновесия.

2.12 Текущий контроль (ТК) № 12 (45 минут)

Тема занятия: 6.3.6.Выполнение контрольных нормативов.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 2.3 применять технику метания гранаты
Занятие(-я):
6.3.2.Повторение и коррекция техники метания гранаты с места.
6.3.3.Совершенствование техники метания гранаты с разбега.

6.3.4.Совершенствование техники стойки в планке: коррекция ошибок и работа над статикой.

Задание №1 (15 минут)

Выполнить контрольный норматив по метанию гранаты.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 36 метров. Девушки- 21 метр.
4	Юноши- 30 метров. Девушки- 18 метров.
3	Юноши- 26 метров. Девушки- 15 метров.

Дидактическая единица: 2.17 выполнять стойку в планке согласно возрастным нормативам

Занятие(-я):

6.3.5.Совершенствование техники стойки в планке с увеличением времени удержания.

Задание №1 (15 минут)

Выполнить контрольный норматив по стойке в планке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 5 мин. Девушки- 3 мин.
4	Юноши- 3 мин. Девушки- 1.30 мин.
3	Юноши- 1 мин. Девушки- 45 сек.

Дидактическая единица: 2.19 выполнять наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке согласно возрастным нормативам

Занятие(-я):

6.3.1.Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Задание №1 (15 минут)

Выполнить контрольный норматив по наклону вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 20 см. Девушки- 15 см.
4	Юноши- 15 см. Девушки- 10 см.
3	Юноши- 10 см. Девушки- 7 см.

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
2.1 применять технику бега на дистанцию 100 м
Задание №1 (25 минут)

Демонстрация техники высокого старта.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнение строго по командам, правильная постановка ног (сильнейшая у линии, другая на 1,5-2 ступни сзади), туловище наклонено, вес тела перенесен на впередистоящую ногу, разноименная рука выставлена вперед.
4	Допущено не более двух незначительных ошибок (например, небольшая задержка, незначительное нарушение положения рук или ног).
3	Одна значительная ошибка (например, неправильная постановка ног или рук) или до трех незначительных.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить стартовое ускорение (10-15 м).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Мощное отталкивание, постепенное выпрямление туловища, активная работа рук, постановка стопы с носка.

4	В основном правильно, но допущено до двух незначительных ошибок (например, незначительное отклонение от прямой линии).
3	Одна значительная ошибка (например, преждевременное выпрямление, недостаточно активный вынос бедра) или до трех незначительных.

Задание №3 (25 минут)

Выполнить бег с захлестыванием голени (20-30 м).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Свободное, расслабленное выполнение, касание пятками ягодиц, удержание вертикального корпуса.
4	Небольшая скованность, неполное касание.
3	Одна значительная ошибка (например, излишнее напряжение, "скованность") или до трех незначительных.

Задание №4 (25 минут)

Выполнить семенящий бег (20-30 м).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Максимальная частота движений, расслабленность, стопа ставится эластично на переднюю часть.
4	Недостаточная частота, небольшое напряжение.
3	Ритм замедлен, работа мышц скована.

Задание №5 (25 минут)

Продемонстрировать технику бега по дистанции (фиксация на 30-40 м).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Прямая линия корпуса, взгляд вперед, работа рук согнутых под 90° вперед-назад, упругая постановка стопы с передней части.

4	Небольшие ошибки в работе рук или постановке стопы.
3	Нарушена прямолинейность бега, "закрепощенность" в плечах .

Задание №6 (25 минут)

Выполнить технику работы рук в беге (20-30 м).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Руки согнуты в локтях под углом около 90°, движения строго в передне-задней плоскости, плечи опущены.
4	Незначительное нарушение амплитуды или направления движения.
3	Движения рук в стороны, скованность в плечевом поясе.

Задание №7 (25 минут)

Выполнить технику бега по дистанции (фиксация на 30-40 м).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Прямая линия корпуса, взгляд вперед, работа рук согнутых под 90° вперед-назад, упругая постановка стопы с передней части.
4	Небольшие ошибки в работе рук или постановке стопы.
3	Нарушена прямолинейность бега, "закрепощенность" в плечах.

Задание №8 (25 минут)

Выполнить бег с высоким подниманием бедра (20-30 м).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Активное вынесение бедра до горизонтали, постановка стопы на переднюю часть, сохранение вертикального положения корпуса.
4	Незначительное нарушение ритма, недостаточно высокое поднимание бедра.
3	Угол поднимания бедра менее 90°, заметное напряжение.

Задание №9 (25 минут)

Выполнить контрольный бег на 100 м (на результат и технику).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Результат на уровне "отлично" (юноши: 13.2 с, девушки: 15.7 с) при правильной технике.
4	Х.ороший результат (юноши: 13.8 с, девушки: 16.0 с) с незначительными ошибками
3	Удовлетворительный результат (юноши: 14.0 с, девушки: 17.0 с)

Дидактическая единица для контроля:
2.2 применять технику бега на дистанцию 500, 1000м
Задание №1 (25 минут)

Выполнить упражнения для демонстрации техники бега на 500/1000 м.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Правильная постановка ног (сильнейшая у линии, другая на 1-1,5 ступни сзади), туловище наклонено, вес тела перенесен на впередистоящую ногу, разноименная рука выставлена вперед. Старт выполняется без задержки.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, небольшая задержка, незначительное нарушение положения рук или ног).
3	1 значительная ошибка (например, неправильная постановка ног или рук) или несколько незначительных.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить бег с заданным темпом (по звуковому сигналу).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Точное попадание в заданный ритм на протяжении всего отрезка, дыхание не сбивается.
4	Незначительные отклонения от темпа (до 3–5 шагов/мин), которые быстро корректируются.

3	Заметное отклонение от темпа, но обучающийся способен восстановить ритм.

Задание №3 (25 минут)

Выполнить бег с контролем работы рук (20–30 м).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Руки работают правильно, плечи расслаблены, движения естественные.
4	Незначительное нарушение амплитуды или направления движения.
3	Движения рук в стороны, скованность в плечевом поясе.

Задание №4 (25 минут)

Выполнить бег по дистанции с акцентом на постановку стопы.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Стопа ставится эластично, мягко, с передней части на всю стопу. Отсутствие «шлепающих» звуков.
4	Допущены незначительные нарушения (например, небольшое «шлепанье» стопой).
3	Заметная «ударная» постановка стопы, бег неэкономичный.

Задание №5 (25 минут)

Выполнить бег с контролем работы рук (20–30 м).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Руки работают правильно, плечи расслаблены, движения естественные.
4	Незначительное нарушение амплитуды или направления движения.
3	Движения рук в стороны, скованность в плечевом поясе.

Задание №6 (25 минут)

Выполнить бег на подъеме (20–30 м, уклон 5–8°).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Шаг укорачивается, наклон корпуса увеличивается, нога ставится на переднюю часть стопы, ритм сохраняется.
4	Допущены незначительные ошибки (например, недостаточное изменение наклона).
3	1 значительная ошибка (например, техника на подъеме не отличается от бега по ровной поверхности).

Задание №7 (25 минут)

Выполнить бег на спуске (20–30 м, уклон 5–8°).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Шаг удлиняется, туловище слегка отклоняется назад, стопа ставится на пятку с перекатом, контроль скорости.
4	Допущены незначительные ошибки (например, недостаточное отклонение корпуса).
3	1 значительная ошибка (например, бег на спуске как по ровной поверхности).

Задание №8 (25 минут)

Выполнить бег с переменной скоростью – 300 м.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Четкое чередование ускорений и отдыха, дыхание восстанавливается в течение 10–15 шагов.
4	Незначительные сбои при переключении темпа.
3	Заметная потеря ритма при переходе от ускорения к свободному бегу.

Задание №9 (25 минут)

Выполнить контрольный бег на 500/1000 м (на результат и технику).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Результат на уровне «отлично» (юноши 1000 м – 3.20–3.35; девушки 500 м – 1.45–1.50) при правильной технике .
4	Результат на уровне «хорошо» (юноши 1000 м – 3.35–3.50; девушки 500 м – 1.56–2.00) с незначительными ошибками .
3	Результат на уровне «удовлетворительно» (юноши – 3.45–4.15; девушки – 2.05–2.20) .

Дидактическая единица для контроля:
2.14 применять технику челночного бега 4*9
Задание №1 (25 минут)

Демонстрация техники высокого старта.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Правильная стартовая стойка: толчковая нога впереди, корпус наклонен на 40–45°, рука (разноименная) выставлена вперед, центр тяжести смещен вперед.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, недостаточный наклон корпуса, незначительное смещение центра тяжести).
3	1 значительная ошибка (например, неправильное положение рук) или несколько незначительных.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить стартовое ускорение на первом отрезке (9 м).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Мощное отталкивание обеими ногами, корпус сохраняет наклон, руки активно работают в противоход, стопа ставится с носка.

4	В основном правильно, но допущены 1–2 незначительные ошибки (например, недостаточная частота шагов).
3	1 значительная ошибка (например, слишком раннее выпрямление корпуса) или несколько незначительных.

Задание №3 (25 минут)

Выполнить технику торможения и остановки у линии поворота.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Плавное торможение за 2 шага, стопа ставится на переднюю часть, корпус слегка отклонен назад, руки помогают сохранять равновесие.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, торможение начато чуть позже, незначительное отклонение корпуса).
3	1 значительная ошибка (например, резкое торможение одной ногой) или несколько незначительных.

Задание №4 (25 минут)

Выполнить технику разворота на 180°.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Разворот выполняется через переднюю стопу (носок) с одновременным разворотом плеч. Скручивание в пояснице обеспечивает мгновенный старт назад.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, разворот с небольшой задержкой, неполный разворот плеч).
3	1 значительная ошибка (например, разворот через пятку) или несколько незначительных.

Задание №5 (25 минут)

Выполнить мгновенное ускорение после разворота.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Мощный и резкий первый шаг назад, корпус наклонен вперед, руки активно помогают, отталкивание с передней стопы.
4	В целом правильно, но с 1–2 незначительными ошибками (например, небольшой «провал» в начале ускорения).
3	1 значительная ошибка (например, ускорение с задержкой) или несколько незначительных.

Задание №6 (25 минут)
Выполнить технику финиширования (последний отрезок).

Оценка	***Показатели оценки***
5	Скорость сохраняется до конца, выполняется «бросок» грудью на финишную линию без потери равновесия.
4	В целом правильно, но с 1 незначительной ошибкой (например, бросок выполнен не полностью).
3	1 значительная ошибка (например, сброс скорости за 1–2 м до финиша) или несколько незначительных.

Задание №7 (из текущего контроля) (15 минут)
Выполнить контрольный норматив: челночный бег 4*9 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 8.4 сек. Девушки- 9.0 сек.
4	Юноши- 9.5 сек. Девушки- 10 сек.
3	Юноши- 10.5 сек. Девушки- 11 сек.

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
4	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
2.4 применять технику выполнения штрафных бросков
Задание №1 (25 минут)

Демонстрация техники штрафного броска.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Стойка устойчивая, стопы на ширине плеч, колени согнуты, вес тела равномерно распределен, носки на линии или за ней.
4	Допущены 1–2 незначительные ошибки (например, стопы слишком широко/узко, незначительный наклон в сторону).
3	1 значительная ошибка (например, ноги прямые или стопы на одной линии) или несколько незначительных.

Задание №2 (25 минут)

Демонстрация правильного хвата мяча и исходного положения рук.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Хват правильный: мяч на кончиках пальцев, просвет между мячом и ладонью, поддерживающая рука сбоку.
4	Допущены 1–2 незначительные ошибки (например, мяч касается ладони, поддерживающая рука снизу).
3	1 значительная ошибка (например, мяч зажат в ладони) или несколько незначительных.

Задание №3 (25 минут)

Выполнить технику начала броскового движения (ноги → туловище → рука).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Движение начинается с ног, тело «тянется» к корзине, рука выпрямляется вверх.

4	Допущены 1–2 незначительные ошибки (например, небольшое опережение движения рук).
3	1 значительная ошибка (например, бросок выполняется только за счет рук) или несколько незначительных.

Задание №4 (25 минут)

Выполнить технику прицеливания.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Взгляд сфокусирован на выбранной цели с момента подготовки до завершения броска, голова неподвижна.
4	Взгляд в основном правильный, но допускается кратковременное отвлечение.
3	Взгляд смещается перед броском, фокусировка нестабильна.

Задание №5 (25 минут)

Выполнить технику начала броскового движения (ноги).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Бросок начинается с плавного выпрямления ног, усилие передается вверх, тело тянется к корзине.
4	Допущено 1-2 незначительные ошибки (например, небольшое опережение движения рук).
3	1 значительная ошибка (например, бросок выполняется только за счет рук) или 3 незначительные.

Задание №6 (25 минут)

Выполнить технику выпрямления бросающей руки.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Бросающая рука полностью выпрямляется в локте, локоть направлен на корзину и находится под мячом.

4	Допущено 1-2 незначительные ошибки (например, неполное выпрямление руки).
3	1 значительная ошибка (например, локоть направлен в сторону) или 3 незначительные.

Задание №7 (25 минут)

Выполнить технику работы кисти и пальцев («щелчок»).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Кисть выполняет хлесткое движение вниз, пальцы направлены вниз и в сторону цели. Мяч получает отчетливое обратное вращение.
4	Допущено 1-2 незначительные ошибки (например, недостаточно резкий «щелчок»).
3	1 значительная ошибка (например, отсутствие кистевого движения) или 3 незначительные.

Задание №8 (25 минут)

Придать мячу оптимальную траекторию при броске.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Высокая траектория с оптимальной дугой, мяч «падает» в корзину, а не летит по прямой.
4	В целом правильная траектория, но с небольшими отклонениями.
3	Траектория слишком плоская или слишком крутая, что снижает вероятность попадания.

Задание №9 (25 минут)

Продемострировать положение тела в момент выпуска мяча при броске.

Оценка	*Показатели оценки*

5	В момент выпуска тело максимально выпрямлено, руки тянутся вверх, игрок замирает в «финале» до касания мяча корзины.
4	Финал в целом правильный, но допускаются небольшие отклонения.
3	Тело не полностью выпрямлено, руки опускаются сразу после выпуска мяча.

Задание №10 (25 минут)

Обеспечить заданную траекторию полета мяча при броске.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Высокая, оптимальная дуга, мяч «падает» в корзину.
4	В целом правильная траектория, но с небольшими отклонениями.
3	Траектория слишком плоская или слишком крутая.

Задание №11 (25 минут)

Выполнить технику выпрямления руки в локтевом суставе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Рука полностью выпрямляется в локте, локоть направлен на корзину и находится под мячом.
4	Допущены 1–2 незначительные ошибки (например, неполное выпрямление).
3	1 значительная ошибка (например, локоть направлен в сторону) или несколько незначительных.

Задание №12 (25 минут)

Продемострировать положение тела в момент выпуска мяча при броске.

Оценка	*Показатели оценки*
5	В момент выпуска тело максимально выпрямлено, руки тянутся вверх, игрок замирает до касания мяча корзины.

4	Финал в целом правильный, но допускаются небольшие отклонения.
3	Тело не полностью выпрямлено, руки опускаются сразу после выпуска.

Задание №13 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив на точность (10 штрафных бросков).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 7попаданий из 10. Девушки- 6 попаданий из 10.
4	Юноши- 5 попаданий из 10. Девушки- 4 попадания из 10.
3	Юноши- 3 попадания из 10. Девушки- 2 попадания из 10.

Дидактическая единица для контроля:
2.5 применять технику выполнения финтов в баскетболе
Задание №1 (25 минут)

Выполнить финт на бросок – проход с мячом.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Имитация броска максимально убедительна (выпрямление рук, подъем на носки, взгляд на корзину), резкий переход на ведение в противоположную сторону с сохранением контроля над мячом.
4	Допущено 1-2 незначительные ошибки (например, недостаточно резкая смена движения, небольшое замешательство).
3	1 значительная ошибка (например, ложное движение недостаточно убедительно, защитник не реагирует) или 3 незначительные.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить финт передачей в одну сторону с последующим реальным пасом в противоположную сторону.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Ложное движение выполняется с полной имитацией (замах, поворот корпуса, взгляд в сторону ложной передачи), истинная передача точная и своевременная.
4	Допущено 1-2 незначительные ошибки (например, ложное движение не сопровождается взглядом, небольшая задержка).
3	1 значительная ошибка (например, ложное движение недостаточно амплитудное) или 3 незначительные.

Задание №3 (25 минут)

Продемострировать финт на рывок – рывок без мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Ложный шаг выполняется с переносом веса тела и наклоном корпуса, затем следует резкое ускорение в противоположную сторону с максимальной скоростью.
4	Допущено 1-2 незначительные ошибки (например, недостаточная глубина ложного шага, небольшая задержка перед рывком).
3	1 значительная ошибка (например, ложное движение не вызывает реакции защитника) или 3 незначительные.

Задание №4 (25 минут)

Выполнить финт движением глаз и головы с мячом.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Взгляд и голова направлены в сторону ложной передачи, затем без изменения положения головы выполняется точная передача в противоположную сторону (периферическое зрение).
4	Допущено 1-2 незначительные ошибки (например, незначительное движение головой в момент истинной передачи).

3	1 значительная ошибка (например, взгляд выдает истинное направление) или 3 незначительные.

Задание №5 (25 минут)

Продемострировать финт движением плеч и корпуса (в движении с мячом).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Резкий наклон плеч и корпуса в ложную сторону с последующим мгновенным изменением направления, мяч под контролем.
4	Допущено 1-2 незначительные ошибки (например, недостаточная амплитуда ложного движения, потеря темпа).
3	1 значительная ошибка (например, защитник не реагирует на ложное движение) или 3 незначительные.

Задание №6 (25 минут)

Выполнить повторный финт (с мячом или без).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Два-три ложных движения выполнены идентично, с короткой паузой, затем следует резкое истинное движение, дезориентирующее защитника.
4	Допущено 1-2 незначительные ошибки (например, ложные движения не идентичны, пауза слишком короткая/длинная).
3	1 значительная ошибка (например, защитник не реагирует на повторные финты) или 3 незначительные.

Задание №7 (25 минут)

Выполнить финт с изменением скорости ведения.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Резкая смена темпа ведения, мяч под контролем, корпус наклонен вперед при ускорении, движения рук и ног скоординированы.
4	Допущено 1-2 незначительные ошибки (например, недостаточная резкость ускорения/торможения).
3	1 значительная ошибка (например, потеря контроля над мячом при смене темпа) или 3 незначительные.

Задание №8 (25 минут)

Продемострировать финт с переводом мяча (под ногой или за спиной).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Перевод выполняется технически грамотно, внезапно для защитника, с сохранением скорости движения и контроля над мячом.
4	Допущено 1-2 незначительные ошибки (например, перевод выполнен с небольшой задержкой, незначительное отклонение мяча).
3	1 значительная ошибка (например, потеря темпа при переводе) или 3 незначительные.

Задание №9 (25 минут)

Продемострировать финт ногами (вышагивание / пивот).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Опорная нога выбрана правильно, ложные шаги короткие и резкие, сохранение равновесия, быстрое возвращение в исходное положение для ухода.
4	Допущено 1-2 незначительные ошибки (например, ложный шаг недостаточно короткий, небольшая потеря равновесия).
3	1 значительная ошибка (например, смена опорной ноги) или 3 незначительные.

Задание №10 (25 минут)

Выполнить комбинированный финт на месте (сочетание движений).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Комбинация выполняется слитно, без пауз, все ложные движения убедительны, финальное действие точное и своевременное.
4	Допущено 1-2 незначительные ошибки (например, небольшая задержка между элементами).
3	1 значительная ошибка (например, одно из ложных движений недостаточно убедительно) или 3 незначительные.

Задание №11 (25 минут)

Продемострирвать финт в защитной стойке (на реакцию защитника).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Защитная стойка правильная, движение на ложное движение минимальное, быстрое возвращение в стойку, не потерян игрок.
4	Допущено 1-2 незначительные ошибки (например, незначительная потеря стойки).
3	1 значительная ошибка (например, "покупка" на ложное движение) или 3 незначительные.

Задание №12 (25 минут)

Выполнить финт на ловлю (без мяча).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Движение естественное, руки поднимаются внезапно, мяч пойман.
4	Допущены 1–2 незначительные ошибки (небольшая задержка с поднятием рук).
3	1 значительная ошибка (движение рук преждевременно) или несколько незначительных.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации

5	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
2.6 применять технику выполнения нападающего удара
Задание №1 (25 минут)

Продемострировать технику нападающего удара.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Разбег выполняется с постепенным ускорением, последний шаг стопорящий (напрыгивающий), шире предыдущих. Ритм четкий, время выхода на удар совпадает с траекторией мяча.
4	Допущены 1–2 незначительные ошибки (например, недостаточное ускорение, незначительный сбой ритма).
3	1 значительная ошибка (например, остановка перед прыжком, отсутствие стопорящего шага) или несколько незначительных.

Задание №2 (25 минут)

Выполнение техники прыжка и взмаха рук.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Прыжок вертикальный, взмах руками выполняется синхронно и энергично, ноги согнуты в коленях для амортизации.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, руки поднимаются не полностью, незначительное смещение вперед).
3	1 значительная ошибка (например, прыжок выполняется без взмаха руками) или 3 незначительные.

Задание №3 (25 минут)

Выполнение замаха и положения бьющей руки.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Замах выполняется с полным отведением руки, локоть выше плеча. Небьющая рука выведена вперед–вверх.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, недостаточный замах, локоть опущен).
3	1 значительная ошибка (например, замах отсутствует, рука не отводится назад) или 3 незначительные.

Задание №4 (25 минут)

Продемострировать технику движения кистью по мячу на месте.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Удар выполняется резким хлестким движением кисти, рука в момент удара полностью выпрямлена.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, недостаточная резкость кисти, неполное выпрямление руки).
3	1 значительная ошибка (например, удар выполняется только за счет плеча) или 3 незначительные.

Задание №5 (25 минут)

Выполнение броска теннисного мяча через сетку в прыжке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Бросок выполняется в высшей точке прыжка с полным выпрямлением руки, мяч перелетает сетку.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, бросок выполнен до верхней точки).
3	1 значительная ошибка (например, бросок в прыжке не скоординирован) или 3 незначительные.

Задание №6 (25 минут)

Выполнить нападающий удар с собственного подбрасывания.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Движения скоординированы, удар выполняется в высшей точке, мяч перелетает сетку.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, небольшой сбой ритма).
3	1 значительная ошибка (например, удар не в высшей точке) или 3 незначительные.

Задание №7 (25 минут)

Выполнить нападающий удар с передачи партнера (через сетку).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Своевременный выход к мячу, ритмичный разбег, удар в высшей точке, мяч перелетает сетку.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, незначительная задержка с выходом).
3	1 значительная ошибка (например, ранний или поздний выход к мячу) или 3 незначительные.

Задание №8 (25 минут)

Продемострировать точность попадания в цель (зоны площадки).

Оценка	*Показатели оценки*
5	4–5 попаданий в цель.
4	3 попадания в цель.
3	2 попадания в цель.

Задание №9 (25 минут)

Выполнение техники приземления и готовности к защите.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Приземление мягкое на согнутые ноги, игрок сохраняет равновесие и готов к защите.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, небольшое смещение после приземления).
3	1 значительная ошибка (например, приземление на прямые ноги) или 3 незначительные.

Задание №10 (25 минут)

Выполнить ударное движение кистью по мячу на месте (с колена).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Удар выполняется резким хлестким движением кисти, рука в момент удара полностью выпрямлена, кисть накладывается на мяч расслабленно и сгибается для направления мяча вниз.
4	Допущены 1–2 незначительные ошибки (например, недостаточная резкость кисти, неполное выпрямление руки).
3	Допущены 1–2 незначительные ошибки (например, недостаточная резкость кисти, неполное выпрямление руки).

Задание №11 (25 минут)

Выполнение обманного нападающего удара (скидки).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Имитация сильного удара убедительна, скидка выполняется мягко и точно в намеченную зону.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, скидка недостаточно мягкая).
3	1 значительная ошибка (например, имитация неубедительна) или 3 незначительные.

Задание №12 (25 минут)

Выполнить нападающий удар с переводом мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Перевод выполняется резко и внезапно, мяч направлен точно в цель.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, перевод выполнен с небольшой задержкой).
3	1 значительная ошибка (например, направление перевода читается блокирующим) или 3 незначительные.

Задание №13 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив – серия ударов.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 7 попаданий из 10. Девушки- 6 попаданий из 10.
4	Юноши- 5 попаданий из 10. Девушки- 4 попадания из 10.
3	Юноши- 3 попадания из 10. Девушки- 2 попадания из 10.

Дидактическая единица для контроля:
2.7 применять технику блокирования мяча
Задание №1 (25 минут)

Продемострировать исходную стойку для блокирования.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Стойка правильная: ноги на ширине плеч, колени согнуты, руки перед грудью, взгляд направлен на сторону соперника.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, незначительное нарушение ширины постановки стоп).
3	1 значительная ошибка (например, ноги прямые или руки опущены) или 3 незначительные.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить технику передвижения к месту блока.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Перемещение выполняется быстро и точно, последний шаг — стопорящий, стойка устойчива.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, незначительная потеря темпа).
3	1 значительная ошибка (например, неправильный выбор направления) или 3 незначительные.

Задание №3 (25 минут)

Продемострировать технику прыжка и выноса рук над сеткой.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Прыжок вертикальный, руки выносятся над сеткой согнутыми в локтях, пальцы разведены и напряжены, корпус слегка наклонен вперед.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, небольшое смещение вперед, руки не полностью выпрямлены).
3	1 значительная ошибка (например, прыжок вперед, а не вверх) или 3 незначительные.

Задание №4 (25 минут)

Выплнить технику постановки рук при блоке (через сетку).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Руки полностью выпрямлены, кисти согнуты в лучезапястных суставах, пальцы разведены, мяч направлен вниз на сторону соперника.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, неполное выпрямление рук).
3	1 значительная ошибка (например, пальцы расслаблены, мяч проходит между рук) или 3 незначительные.

Задание №5 (25 минут)

Выполнить технику блокирования нападающего удара с собственного подбрасывания.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Своевременный прыжок, правильное положение рук, мяч заблокирован и направлен на сторону соперника.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, небольшое опоздание с прыжком).
3	1 значительная ошибка (например, касание сетки) или 3 незначительные.

Задание №6 (25 минут)

Продемострирвать технику прыжка при блоке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Момент прыжка выбран правильно: блокирующий находится в высшей точке в момент удара нападающего.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, прыжок выполнен с небольшой задержкой).
3	1 значительная ошибка (например, прыжок слишком ранний или поздний) или 3 незначительные.

Задание №7 (25 минут)

Выполнить технику блокирования ударов с разных зон (зонный блок).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Правильный выбор места в каждой зоне, руки перекрывают основное направление атаки.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, небольшое смещение в одной зоне).

3	1 значительная ошибка (например, неправильный выбор места в одной зоне) или 3 незначительные.

Задание №8 (25 минут)

Выполнить технику приземления после блока.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Приземление мягкое на согнутые ноги, равновесие сохранено, игрок готов к защите.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, небольшое смещение после приземления).
3	1 значительная ошибка (например, приземление на прямые ноги) или 3 незначительные.

Задание №9 (25 минут)

Демострация группового блокирования (двойной блок).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Действия согласованы, руки поставлены рядом без зазора, прыжок синхронный.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, небольшой зазор между руками).
3	1 значительная ошибка (например, несинхронный прыжок) или 3 незначительные.

Задание №10 (25 минут)

Выполнить блокирование удара с переводом (ловящий блок).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Блокирующий успевает среагировать на перевод и направить мяч на сторону соперника.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, небольшое опоздание с реакцией).

3	1 значительная ошибка (например, мяч уходит в аут) или 3 незначительные.

Задание №11 (25 минут)

Выполнить блокирование с самостраховкой.

Оценка	*Показатели оценки*
5	После блока игрок быстро переходит к защитным действиям, принимает мяч.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, небольшая задержка с переходом к защите).
3	1 значительная ошибка (например, потеря концентрации после блока) или 3 незначительные.

Задание №12 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив – серия ударов (из 6 попыток).

Оценка	*Показатели оценки*
5	6 сильных и технически безупречных ударов.
4	6 сильных ударов, но в одном имеются незначительные ошибки.
3	5 сильных и технически правильных ударов.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
2.8 выполнять подтягивание согласно возрастным нормативам
Задание №1 (25 минут)

Продемострировать технику подтягивания.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Тело неподвижно, руки полностью выпрямлены, стопы вместе, вис удерживается заданное время без раскачивания.
4	Допущены незначительные ошибки (небольшое раскачивание, незначительное сгибание ног).
3	Заметное раскачивание или сгибание ног.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить вис на согнутых руках (фиксация «уголка»).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Подбородок выше перекладины, фиксация на 3 секунды, тело не раскачивается.
4	Фиксация на 2 секунды или незначительное раскачивание.
3	Фиксация на 1 секунду или подбородок на уровне перекладины.

Задание №3 (25 минут)

Выполнить горизонтальные подтягивания.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Грудь касается перекладины, тело прямое, движение плавное.
4	Касание неполное или незначительный прогиб в пояснице.
3	Грудь не касается перекладины, тело слегка сгибается.

Задание №4 (25 минут)

Выполнить подтягивания обратным хватом (ладони к себе).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Подбородок выше перекладины, техника правильная.

4	Подбородок на уровне перекладины.
3	Неполная амплитуда или использование инерции.

Задание №5 (25 минут)

Контрольный норматив по подтягиванию на результат.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши-13 раз. Девушки- 10 раз.
4	Юноши-11 раз. Девушки- 8 раз.
3	Юноши-9 раз. Девушки- 6 раз.

Дидактическая единица для контроля:
2.9 выполнять отжимание согласно возрастным нормативам
Задание №1 (25 минут)

Продемострировать технику отжиманий.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Движения плавные, корпус прямой, амплитуда полная (грудь касается стены).
4	Незначительные отклонения от прямой линии тела.
3	Заметное сгибание в тазобедренных суставах.

Задание №2 (25 минут)

Демонстрация техники отжимания с колен.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Корпус и бедра на одной прямой, амплитуда полная.
4	Незначительное нарушение линии корпуса.

3	Заметный прогиб в пояснице.

Задание №3 (25 минут)

Демострация положения локтей при отжиманиях.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Локти стабильно находятся под углом 45°.
4	Незначительное отклонение от 45° в 1-2 повторениях.
3	Заметное разведение локтей в стороны в большинстве повторений.

Задание №4 (25 минут)

Выполнить отжимания в заданном темпе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Точное попадание в заданный темп.
4	Незначительные отклонения от темпа.
3	Заметное отклонение от темпа.

Задание №5 (25 минут)

Контрольный норматив по отжиманию на результат.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши-35 и более раз. Девушки-14 и более раз.
4	Юноши-25 раз. Девушки-12 раз.
3	Юноши-20 раз. Девушки-10 раз.

Дидактическая единица для контроля:

2.10 выполнять подъем гири согласно возрастным нормативам

Задание №1 (25 минут)

Продемострировать технику рывка гири.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Хват правильный, ноги на ширине плеч, спина прямая, свободная рука отведена в сторону.
4	Незначительное нарушение постановки стоп или хвата.
3	Одна значительная ошибка (например, неправильный хват) или несколько незначительных.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить технику подъема гири вверх (рывок).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Подъем выполняется непрерывным движением, рука полностью выпрямлена в локте, фиксация в верхнем положении на 0,5–1 секунду.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, неполное выпрямление руки, недостаточная фиксация).
3	1 значительная ошибка (например, рука согнута в локте при фиксации) или 3 незначительные.

Задание №3 (25 минут)

Продемострировать технику опускания и замаха гири.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Гиря опускается без касания туловища и помоста, замах выполняется плавно и контролируемо.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, касание гирей туловища при опускании).
3	1 значительная ошибка (например, гиря касается помоста) или 3 незначительные.

Задание №4 (25 минут)

Выполнить замах гири (имитация).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Замах выполняется плавно, рука прямая, гиря проходит между ног, туловище наклонено.
4	Незначительное сгибание руки в локте.
3	Рука согнута, замах недостаточно глубокий.

Задание №5 (25 минут)

Контрольный норматив по подъему гири на результат.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши-33 раза. Девушки-20 раз.
4	Юноши-27 раза. Девушки-15 раз.
3	Юноши-19 раза. Девушки-10 раз.

Дидактическая единица для контроля:
2.13 выполнять вис на перекладине согласно возрастным нормативам
Задание №1 (25 минут)

Продемострировать технику виса на перекладине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Исходное положение правильное: хват сверху, руки и ноги прямые, ступни вместе, ноги не касаются пола.
4	Допущены 1–2 незначительные ошибки (например, незначительное отклонение ширины хвата, слегка согнутые ноги).

3	Одна значительная ошибка (например, неполный хват, руки слегка согнуты) или несколько незначительных.

Задание №2 (25 минут)

Демострация виса на согнутых руках (фиксация «уголка»).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Подбородок выше перекладины, фиксация на 3 секунды, тело не раскачивается.
4	Фиксация на 2 секунды или незначительное раскачивание.
3	Фиксация на 1 секунду или подбородок на уровне перекладины.

Задание №3 (25 минут)

Выполнить раскачивание (размахивание) в висе на перекладине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Размахивания выполняются ритмично, с контролем тела.
4	Небольшие отклонения от ритма, незначительное нарушение амплитуды.
3	Заметное нарушение ритма, потеря контроля над телом.

Задание №4 (25 минут)

Продемострировать технику завершения виса и фиксации.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Опускание плавное, контролируемое, без рывков и ударов, момент окончания зафиксирован.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, небольшой рывок при опускании).
3	1 значительная ошибка (например, резкое опускание с ударом о мат) или несколько незначительных.

Задание №5 (25 минут)

Контрольный норматив по вису на перекладине на результат (время виса).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши-2 мин 10 сек и более. Девушки- 1 мин 50 сек.
4	Юноши-1 мин 30 с – 2 мин 09 сек. Девушки- 1 м 15 сек.
3	Юноши-1 мин 00 с – 1 мин 29 сек. Девушки- 00 мин- 35 сек.

Дидактическая единица для контроля:
2.18 выполнять поднимание и опускание туловища согласно возрастным нормативам
Задание №1 (25 минут)

Продемострировать технику поднимания туловища.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Положение правильное: руки в «замке» за головой, лопатки касаются мата, угол в коленях 90°.
4	Допущены 1-2 незначительные ошибки (например, незначительное нарушение угла сгибания ног).
3	Одна значительная ошибка (например, пальцы не сцеплены в «замок») или несколько незначительных.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить технику подъема туловища.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Подъем выполняется плавно и контролируемо, локти четко касаются бедер (коленей), голова и шея не напряжены.

4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, касание локтями неполное).
3	1 значительная ошибка (например, отсутствие касания локтями бедер/коленей) или несколько незначительных ошибок.

Задание №3 (25 минут)

Продемострировать технику возврата в исходное положение при отпускании туловища.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Возврат контролируемый, лопатки полностью касаются мата, тело принимает исходное положение без удара.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, неполное касание лопатками).
3	1 значительная ошибка (например, отсутствие касания лопатками мата) или несколько незначительных ошибок.

Задание №4 (25 минут)

Выполнить технику касания лопатками мата (возврат).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Каждое повторение завершается полным касанием лопатками мата.
4	Касание неполное в 1 повторении.
3	Касание отсутствует в 2-3 повторениях.

Задание №5 (25 минут)

Контрольный норматив на результат по подниманию и отпусканию туловища.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Юноши- 35 раз. Девушки- 30 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 25 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 18 раз.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
7	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11
Текущий контроль №12

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
2.3 применять технику метания гранаты
Задание №1 (25 минут)

Продемострировать технику метания гранаты.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Хват правильный: четыре пальца обхватывают ручку, мизинец у основания, ось снаряда по линии предплечья.
4	Допущены 1-2 незначительные ошибки (например, мизинец не у основания, незначительное смещение оси).
3	1 значительная ошибка (например, полный обхват рукояти) или несколько незначительных.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить технику разбега и выхода на бросковые шаги.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Разбег ритмичный, с ускорением. Попадание на контрольную отметку левой ногой. «Скрестный шаг» выполнен технически правильно, рука со снарядом отведена назад.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, незначительный сбой ритма, неточное попадание на отметку).
3	1 значительная ошибка (например, отсутствие «скрестного шага») или несколько незначительных.

Задание №3 (25 минут)

Выполнить технику финального усилия (бросок) и «натянутого лука» при метании гранаты.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Движение начинается с ног, принимается полное положение «натянутого лука». Бросок выполняется хлестким движением руки и кисти, локоть не опускается ниже уровня плеча.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, недостаточное выпрямление ног, неполное положение «натянутого лука»).
3	1 значительная ошибка (например, бросок выполняется только за счет руки) или несколько незначительных.

Задание №4 (25 минут)

Продемострировать технику метания гранаты из положения «натянутого лука» (без разбега).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Заступа нет, торможение правильное. Граната удерживается до момента броска и падает в пределах сектора
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, незначительное касание планки без заступа).
3	1 значительная ошибка (например, граната упала вне сектора) или несколько незначительных.

Задание №5 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив на дальность при метание гранаты (3 попытки).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 35 м и более. Девушки- 25 м и более.
4	Юноши- 32 м. Девушки- 22 м.
3	Юноши- 28 м. Девушки- 19 м.

Дидактическая единица для контроля:
2.11 выполнять прыжки через скакалку согласно возрастным нормативам
Задание №1 (25 минут)

Продемострировать технику прыжков через скакалку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Длина скакалки подобрана правильно, ручки на уровне подмышек.
4	Незначительное отклонение длины (ручки чуть выше или ниже).
3	Заметное отклонение длины (ручки на уровне плеч или груди).

Задание №2 (25 минут)

Выполнить технику вращения скакалки и работы кистей.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Вращение выполняется только за счет кистей, локти прижаты к телу, скакалка вращается плавно и ритмично.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, незначительное включение плечевого пояса).

3	1 значительная ошибка (например, вращение выполняется за счет всей руки) или несколько незначительных.

Задание №3 (25 минут)

Продемострировать технику прыжков и приземления при прыжках через скакалку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Прыжки выполняются мягко, приземление на носки, ноги амортизируют, туловище прямое, координация движений рук и ног согласована.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, незначительное приземление на полную стопу).
3	1 значительная ошибка (например, жесткое приземление, сбитый ритм) или несколько незначительных.

Задание №4 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по прыжкам через скакалку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 70 раз. Девушки- 65 раз.
4	Юноши- 65 раз. Девушки- 55 раз.
3	Юноши- 60 раз. Девушки- 55 раз.

Дидактическая единица для контроля:
2.12 выполнять прыжки через планку согласно возрастным нормативам
Задание №1 (25 минут)
Продемострировать технику прыжка в высоту.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Разбег выполняется ритмично, с постепенным ускорением по дуге, попадание на место отталкивания точное и стабильное.
4	Допущено 1–2 мелкие ошибки (например, незначительный сбой ритма, небольшое отклонение от дуги).
3	Допущена 1 значительная ошибка (например, отталкивание слишком близко или далеко от планки) или несколько мелких ошибок.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить технику отталкивания и маха при прыжках через планку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Отталкивание мощное, толчковая нога активно выпрямляется, мах ногой и руками выполнен синхронно и полностью.
4	В основном правильно, но допущены мелкие ошибки (например, неполный мах руками).
3	1 значительная ошибка (например, отсутствие маха руками, слабое отталкивание) или несколько мелких.

Задание №3 (25 минут)

Выполнить прыжок с места через планку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Планка преодолена, ноги выпрямлены в коленях, туловище повернуто к планке.
4	Планка зацеплена, но преодолена, незначительные ошибки в технике.
3	Планка сбита, нарушена координация движений.

Задание №4 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по прыжкам через планку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 140 и более. Девушки- 115 и более.
4	Юноши- 130. Девушки- 105.
3	Юноши- 115. Девушки- 100.

Дидактическая единица для контроля:
2.15 применять технику бега по пересечённой местности
Задание №1 (25 минут)

Продемострировать технику кроссового бега.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Наклон туловища увеличивается, шаг укорачивается, нога ставится на переднюю часть стопы, руки работают активно и синхронно.
4	Незначительные ошибки в наклоне или постановке стопы.
3	Недостаточное изменение техники по сравнению с бегом по ровной поверхности.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить технику постановки стопы на различных грунтах при беге по пересеченной местности.

Оценка	*Показатели оценки*
5	На твердом грунте — эластичная постановка на переднюю часть стопы; на мягком и сыпучем грунте — шаг укорачивается, стопа ставится на всю стопу; на каменистом — стопа ставится осторожно, на переднюю часть.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, недостаточное изменение техники при смене грунта).

3	1 значительная ошибка (например, одинаковая постановка стопы на разных типах грунта) или несколько незначительных.

Задание №3 (25 минут)

Продемострировать технику бега под гору (спуск).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Шаг удлиняется, стопа ставится с пятки с перекатом, корпус контролирует скорость, движения свободные.
4	Незначительные ошибки в постановке стопы или отклонении корпуса.
3	Бег под гору не отличается от бега по ровной поверхности.

Задание №4 (25 минут)

Выполнить бег с изменением темпа по команде.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Быстрое переключение с одного темпа на другой, дыхание восстанавливается в течение 10–15 шагов.
4	Незначительная задержка при переключении темпа.
3	Заметная потеря ритма при переходе от ускорения к свободному бегу.

Дидактическая единица для контроля:
2.16 применять технику метания малого мяча
Задание №1 (25 минут)

Продемострировать технику метания малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Хват правильный: мяч на фалангах пальцев, не касается ладони, пальцы расположены правильно.
4	Допущены 1-2 незначительные ошибки (например, мяч слегка прижат к ладони).

3	Одна значительная ошибка (например, мяч зажат в кулаке) или несколько незначительных.

Задание №2 (25 минут)

Продемострировать технику замаха («натянутого лука»), при метание малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Замах выполнен полностью: рука с мячом отведена назад и выпрямлена, ось плеч повернута вправо, вес тела на правой ноге, достигнуто положение «натянутого лука».
4	Допущено 1-2 незначительные ошибки (например, недостаточный поворот плеч, рука не полностью выпрямлена).
3	1 значительная ошибка (например, отсутствие поворота оси плеч, отведение согнутой руки через сторону) или несколько незначительных.

Дидактическая единица для контроля:
2.17 выполнять стойку в планке согласно возрастным нормативам
Задание №1 (25 минут)

Продемострировать технику стойки в планке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Положение правильное: ладони под плечами, тело — прямая линия, таз не поднят и не провисает, мышцы напряжены.
4	Допущены 1-2 незначительные ошибки (например, незначительное нарушение прямой линии, небольшой подъем таза).
3	Одна значительная ошибка (например, прогиб в пояснице, голова поднята вверх) или несколько незначительных.

Задание №2 (25 минут)

Продемострировать технику стойки в планке на коленях

(облегченный вариант).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Корпус и бедра на одной прямой, амплитуда полная, мышцы напряжены.
4	Корпус и бедра на одной прямой, амплитуда полная, мышцы напряжены.
3	Заметный прогиб в пояснице или подъем таза.

Задание №3 (25 минут)

Продемострировать технику завершения упражнения: выход из планки.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Завершение контролируемое и плавное: обучающийся опускается на колени, сохраняя прямую спину.
4	Допущены незначительные ошибки (например, небольшой рывок при опускании).
3	1 значительная ошибка (например, «падение» на пол, потеря равновесия) или несколько незначительных.

Дидактическая единица для контроля:
2.19 выполнять наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке согласно возрастным нормативам
Задание №1 (25 минут)

Продемострировать технику наклона вперед.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Исходное положение правильное: ноги прямые, ступни параллельны, носки не выходят за край скамьи.
4	Допущены 1–2 незначительные ошибки (например, незначительное нарушение ширины постановки стоп).
3	Одна значительная ошибка (например, ступни развернуты носками наружу) или несколько незначительных.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить наклоны вперед стоя (на полу).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Касание пола ладонями, ноги прямые.
4	Касание пола пальцами рук.
3	Неполное касание или незначительное сгибание ног.

Задание №3 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив наклон вперед стоя на гимнастической скамье.

Оценка	*Показатели оценки*
5	12 см и более;
4	10–11 см;
3	8–9 см.