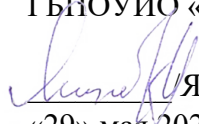




Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБНОУИО «ИАТ»

 Якубовский А.Н.  
«29» мая 2026 г.

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

**СГ.04 Физическая культура**

**специальности**

**24.02.01 Производство летательных аппаратов**

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 24.02.01 Производство летательных аппаратов

### 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.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

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)**

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на 100 метров.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                         |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | Упражнения демонстрируются полностью, технически грамотно, в правильной логической последовательности.                                           |
| 4             | Комплекс выполнен в основном верно, но есть <b>2–3 недочета</b> (негрубые ошибки).                                                               |
| 3             | Комплекс показан, но с <b>существенными ошибками</b> (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:** 2.1.11.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 техники бега на длинные дистанции.

**Задание №1 (25 минут)**

Выполнение контрольного норматива в беге на 500, 1000 метров.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>               |
|---------------|----------------------------------------|
| 5             | Юноши- 3.30 сек.<br>Девушки- 1.55 сек. |
| 4             | Юноши- 4.10 сек.<br>Девушки- 2.10 сек. |
| 3             | Юноши- 4.15 сек.<br>Девушки- 2.18 сек. |

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

**Тема занятия:** 2.1.14.Выполнение контрольного норматива челночный бег 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):**

2.1.12.Совершенствование техники челночного бега 4×9 м: касание и поворот.

2.1.13.Совершенствование техники челночного бега 4×9 м: отталкивание после поворота.

**Задание №1 (15 минут)**

Выполнить контрольный норматив: челночный бег 4\*9 метров.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>             |
|---------------|--------------------------------------|
| 5             | Юноши- 8.4 сек.<br>Девушки- 9.0 сек. |
| 4             | Юноши- 9.5 сек.<br>Девушки- 10 сек.  |
| 3             | Юноши- 10.5 сек.<br>Девушки- 11 сек. |

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

**Тема занятия:** 3.1.7.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.

3.1.6.Выполнение контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

**Задание №1 (25 минут)**

Выполнение контрольного норматива штрафные броски.

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>      |
|----------------------|--------------------------------------|
| 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:** 3.1.11.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.

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                    | Выписаны <b>все этапы</b> техники выполнения штрафного броска в логической последовательности. |
| 4                    | <b>Основные этапы выписаны, но отсутствует 1–2 элемента.</b>                                   |
| 3                    | <b>Содержание очень краткое и поверхностное.</b>                                               |

**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.Совершенствование техники ведения мяча в ходьбе и беге.

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

3.1.7.Выполнение контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

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

3.1.9.Изучение техники ведения мяча двумя руками.

3.1.10.Совершенствование техники ведения мяча двумя руками.

**Задание №1 (25 минут)**

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнения для выполнения финтов в баскетболе.

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                 |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                    | Продемонстрировано <b>4–5 подводящих упражнений</b> , логически связанных с выполнением финтов. |
| 4                    | <b>Комплекс продемонстрирован, но есть 2–3 недочета.</b>                                        |
| 3                    | <b>Комплекс показан, но с грубыми ошибками.</b>                                                 |

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

**Тема занятия:** 4.1.4.Совершенствование техники выполнения подачи мяча в волейболе.

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

**Вид контроля:**

**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.

**Задание №1 (25 минут)**

Продемонстрировать технику блокирования мяча.

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                    | <b>Техника:</b> Технически безупречно. Выбран верный момент для прыжка, руки полностью выпрямлены и вынесены над сеткой, пальцы максимально разведены и напряжены. Кисти активно направляют мяч вниз, на сторону соперника.<br><b>Результат:</b> Уверенное и точное блокирование атакующих ударов в различных игровых ситуациях |
| 4                    | <b>Техника:</b> Техника в основном правильная, но есть небольшие ошибки (например, руки выпрямлены недостаточно, нет финального активного движения кистями).<br><b>Результат:</b> Блок результативен в простых ситуациях (например, с хорошей передачи), но могут быть затруднения при нестандартной атаке.                     |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | <p><b>Техника:</b> Значительные нарушения техники (неправильный выбор времени для прыжка, согнутые руки в локтях, нет переноса рук над сеткой).</p> <p><b>Результат:</b> Неуверенное блокирование, мяч часто уходит в аут или касание сетки.</p> |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

**Тема занятия:** 4.1.17.Выполнение норматива по техники прямого нападающего удара в волейболе.

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

**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.Совершенствование планирующая подача в зону стыков (между двумя игроками).

4.1.16.Выполнение норматива по техники прямого нападающего удара в волейболе.

**Задание №1 (25 минут)**

Продемонстрировать технику выполнения нападающего удара в волейболе.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Дидактическая единица:** 2.7 применять технику блокирования мяча

**Занятие(-я):**

4.1.4.Совершенствование техники выполнения подачи мяча в волейболе.

4.1.5.Выполнение контрольного норматива по подаче мяча в волейболе.

4.1.15.Совершенствование скоростного блока против "взрывного" нападающего.

**Задание №1 (20 минут)**

Продемонстрировать технику блокирования мяча.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <b>Техника:</b> Технически безупречно. Выбран верный момент для прыжка, руки полностью выпрямлены и вынесены над сеткой, пальцы разведены и напряжены. Кисти активно направляют мяч вниз, на сторону соперника.<br><b>Результат:</b> Уверенное и точное блокирование атакующих ударов в различных игровых ситуациях |
| 4             | <b>Техника:</b> Техника в основном правильная, но есть небольшие ошибки (например, руки выпрямлены недостаточно, нет финального активного движения кистями).<br><b>Результат:</b> Блок результативен в простых ситуациях (например, с хорошей передачи), но могут быть затруднения при нестандартной атаке          |
| 3             | <b>Техника:</b> Значительные нарушения техники (неправильный выбор времени для прыжка, согнутые руки в локтях, нет переноса рук над сеткой).<br><b>Результат:</b> Неуверенное блокирование, мяч часто уходит в аут или касание сетки.                                                                               |

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

**Тема занятия:** 5.1.6.Совершенствование техники подъема туловища из положения лежа на спине.

**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.

**Задание №1 (15 минут)**

Выполнить контрольный норматив по подтягиванию.

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>    |
|----------------------|------------------------------------|
| 5                    | Юноши- 15 раз.<br>Девушки- 10 раз. |
| 4                    | Юноши- 11 раз.<br>Девушки- 7 раз.  |
| 3                    | Юноши- 8 раз.<br>Девушки- 5 раз.   |

**Дидактическая единица:** 2.13 выполнять вис на перекладине согласно возрастным нормативам

**Занятие(-я):**

5.1.4.Совершенствование техники вися на перекладине.

**Задание №1 (15 минут)**

Продемонстрировать технику вися на перекладине.

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                    | Технически безупречно. <b>Исходное положение:</b> вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе .<br><b>Техника:</b> спина прямая, подбородок чуть приподнят, взгляд направлен вперед, носки вытянуты вниз. Отсутствуют раскачивания и рывки . |
| 4                    | Техника в основном правильная, но есть небольшие ошибки (например, незначительное сгибание ног в коленях, небольшое раскачивание).                                                                                                                                                                     |
| 3                    | Значительные нарушения техники (например, согнутые руки в локтях, ноги согнуты в коленях, перекрещены, постоянные раскачивания, неправильный хват).                                                                                                                                                    |

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

**Занятие(-я):**

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

**Задание №1 (15 минут)**

Выполнить контрольный норматив поднимание отпусkanie туловища.

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>    |
|----------------------|------------------------------------|
| 5                    | Юноши- 35 раз.<br>Девушки- 30 раз. |
| 4                    | Юноши- 30 раз.<br>Девушки- 28 раз. |
| 3                    | Юноши- 25 раз.<br>Девушки- 24 раз. |

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

**Тема занятия:** 5.1.9.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):****Задание №1 (15 минут)**

Выполнить контрольный норматив по подтягиванию.

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>  |
|----------------------|----------------------------------|
| 5                    | Юноши-13 раз.<br>Девушки- 9 раз. |
| 4                    | Юноши-11 раз.<br>Девушки- 7 раз. |
| 3                    | Юноши- 9 раз.<br>Девушки- 7 раз. |

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

**Занятие(-я):**

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

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

5.1.8.Совершенствование техники подъема туловища: дыхание и темп.

**Задание №1 (15 минут)**

Выполнить контрольный норматив по подниманию и отпусканию туловища.

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>    |
|----------------------|------------------------------------|
| 5                    | Юноши- 30 раз.<br>Девушки- 28 раз. |
| 4                    | Юноши- 26 раз.<br>Девушки- 23 раз. |
| 3                    | Юноши- 24 раз.<br>Девушки- 18 раз. |

**Дидактическая единица:** 2.13 выполнять вис на перекладине согласно возрастным нормативам

**Занятие(-я):**

**Задание №1 (15 минут)**

Продемонстрировать технику выполнения виса на перекладине.

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).                                                   |

**2.10 Текущий контроль (ТК) № 10 (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):**

5.1.12.Совершенствование техники прыжков вверх из полуприседа с гантелями.

5.1.13.Освоение техники прыжков с гантелями из полуприседа.

5.1.14.Совершенствование тяги гантели в наклоне к поясу.

5.1.15.Совершенствование подъема гантелей вперед.

5.1.16.Совершенствование тяги гантелей к подбородку с широким хватом.

**Задание №1 (20 минут)**

Выписать технику выпрыгивания из полу приседа.

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                     |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | Выписаны <b>все элементы</b> техники выполнения выпрыгивания из полуприседа. |
| 4             | <b>Основные элементы</b> выписаны, но отсутствует <b>1–2 пункта</b> .        |
| 3             | <b>Содержание очень краткое и поверхностное</b> (2–3 короткие фразы).        |

**Дидактическая единица:** 2.9 выполнять отжимание согласно возрастным нормативам

**Занятие(-я):**

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

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

**Задание №1 (15 минут)**

Выполнить контрольный норматив по отжиманию.

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>           |
|---------------|------------------------------------|
| 5             | Юноши- 35 раз.<br>Девушки- 14 раз. |
| 4             | Юноши- 30 раз.<br>Девушки- 10 раз. |
| 3             | Юноши- 25 раз.<br>Девушки- 8 раз.  |

**2.11 Текущий контроль (ТК) № 11 (30 минут)**

**Тема занятия:** 6.1.5.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):**

6.1.3.Совершенствование техники прыжков через планку.

6.1.4.Совершенствование техники прыжков через планку.

**Задание №1 (15 минут)**

Выполнить контрольный норматив прыжка через планку.

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>    |
|----------------------|------------------------------------|
| 5                    | Юноши- 45 раз.<br>Девушки- 35 раз. |
| 4                    | Юноши- 35 раз.<br>Девушки- 25 раз. |
| 3                    | Юноши- 25 раз.<br>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.

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

**Задание №1 (15 минут)**

Выполнить контрольный норматив по прыжкам через скакалку.

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>    |
|----------------------|------------------------------------|
| 5                    | Юноши- 70 раз.<br>Девушки- 60 раз. |
| 4                    | Юноши- 65 раз.<br>Девушки- 55 раз. |
| 3                    | Юноши- 55 раз.<br>Девушки- 50 раз. |

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

**Тема занятия:** 6.2.9.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):**

6.2.6.Совершенствование техники бега по мягкому грунту — работа голеностопа.

6.2.7.Совершенствование техники бега по камням/корням — точность постановки стопы.

6.2.8.Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

**Задание №1 (25 минут)**

Продемонстрировать технику выполнения техники бега по пересеченной местности.

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.

6.2.3.Совершенствование техники броска малого мяча из различных исходных положений.

6.2.4.Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность.

6.2.5.Совершенствование техники метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

**Задание №1 (20 минут)**

Выполнить котрольный норматив по метанию малого мяча.

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i> |
|----------------------|---------------------------------|
|                      |                                 |

|   |                                                                                                                                                                                                                    |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.                 |

### 2.13 Текущий контроль (ТК) № 13 (40 минут)

**Тема занятия:** 6.3.13.Совершенствование техники выполнения планки на вытянутых (прямых) руках.

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

**Вид контроля:**

**Дидактическая единица:** 2.17 выполнять стойку в планке согласно возрастным нормативам

**Занятие(-я):**

6.3.12.Совершенствование техники диафрагмального дыхания в статике с акцентом на ритм "вдох — выдох — пауза".

**Задание №1 (10 минут)**

Продемонстрировать технику стойки в планке.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                         |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <i>Техника безупречна, тело зафиксировано как «струна», норматив времени выполнен с запасом.</i> |
| 4             | <i>Техника в целом правильная, но присутствуют негрубые ошибки, не влияющие на безопасность.</i> |
| 3             | <i>Техника освоена на базовом уровне, но есть заметные нарушения, снижающие эффективность.</i>   |

**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.

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

6.3.3.Совершенствование техники наклона с партнером — продавливание спины (рефлекс растяжения).

6.3.4.Совершенствование техники наклона с разведением ног (широкая стойка) — акцент на приводящие мышцы.

**Задание №1 (10 минут)**

Продемонстрировать технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <i>Техника безупречна, глубина наклона максимальная для возрастной группы, движение плавное и контролируемое.</i> |
| 4             | <i>Техника в целом правильная, но присутствуют негрубые ошибки, не влияющие на безопасность.</i>                  |
| 3             | <i>Техника освоена на базовом уровне, но есть заметные нарушения, влияющие на результат.</i>                      |

**Дидактическая единица:** 2.3 применять технику метания гранаты

**Занятие(-я):**

6.3.7.Совершенствование техники замаха с отведением локтя назад при метании гранаты.

6.3.8.Совершенствование техники броска с наклоном туловища при метании гранаты.

6.3.9.Повторение и коррекция техники метания гранаты с места.

6.3.10.Совершенствование техники метания гранаты с разбега.

6.3.11.Совершенствование техники метания гранаты на дальность.

**Задание №1 (10 минут)**

Продемонстрировать технику метания гранаты.

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                              |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <i>Техника выполнена безупречно, граната летит по оптимальной траектории с правильным вращением.</i>                  |
| 4             | <i>Техника в целом правильная, но присутствуют негрубые ошибки, не влияющие на дальность и безопасность.</i>          |
| 3             | <i>Техника освоена на базовом уровне, граната летит, но с заметными нарушениями, снижающими дальность и точность.</i> |

**Дидактическая единица:** 2.16 применять технику метания малого мяча

**Занятие(-я):**

6.3.5.Совершенствование техники скрестного шага (кросс-степ) как средства разгона при метании малого мяча.

6.3.6.Совершенствование техники броска малого мяча с наклоном.

**Задание №1 (10 минут)**

Продемонстрировать технику метания малого мяча.

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <i>Техника безупречна, все фазы выполнены слитно, мяч летит по оптимальной траектории с правильным вращением.</i> |
| 4             | <i>Техника в целом правильная, но присутствуют негрубые ошибки, не влияющие на дальность и безопасность.</i>      |
| 3             | <i>Техника освоена на базовом уровне, мяч летит, но с заметными нарушениями, снижающими дальность и точность.</i> |

### 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|------------|------------------------------|
| 3          | Зачет                        |

|                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b> |
| 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.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                                                                                        |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | Выполнение строго по командам, правильная постановка ног (сильнейшая у линии, другая на 1,5-2 ступни сзади), туловище наклонено, вес тела перенесен на передистоящую 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).**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                              |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                     |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                             |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)**

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

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                                           |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                              |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                                  |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                                 |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                        |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5                    | Правильная постановка ног (сильнейшая у линии, другая на 1-1,5 ступни сзади), туловище наклонено, вес тела перенесен на передистоящую 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).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                       |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                           |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                       |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                           |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|
| 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°).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                           |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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°).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                            |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                         |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                        |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                                                            |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                                |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                          |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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°.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                       |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i> |
|---------------|--------------------------|
|---------------|--------------------------|

|   |                                                                                                                 |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                            |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>             |
|---------------|--------------------------------------|
| 5             | Юноши- 8.4 сек.<br>Девушки- 9.0 сек. |
| 4             | Юноши- 9.5 сек.<br>Девушки- 10 сек.  |
| 3             | Юноши- 10.5 сек.<br>Девушки- 11 сек. |

| <b>№ семестра</b> | <b>Вид промежуточной аттестации</b> |
|-------------------|-------------------------------------|
| 4                 | Зачет                               |

|                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b> |
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                                      |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                     |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                               |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                     |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                   |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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»).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                                             |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                       |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)**

**Продемонстрировать положение тела в момент выпуска мяча при броске.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i> |
|----------------------|---------------------------------|
|                      |                                 |

|   |                                                                                                                      |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                              |
|----------------------|--------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                            |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)**

**Продемонстрировать положение тела в момент выпуска мяча при броске.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                           |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                          |
|----------------------|----------------------------------------------------------|
| 5                    | Юноши- 7 попаданий из 10.<br>Девушки- 6 попаданий из 10. |
| 4                    | Юноши- 5 попаданий из 10.<br>Девушки- 4 попадания из 10. |
| 3                    | Юноши- 3 попадания из 10.<br>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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                                                                                                      |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                                                             |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)**

**Продемонстрировать финт на рывок – рывок без мяча.**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                                                            |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                                                                                  |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)

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

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                            |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                 |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)**

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

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                               |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)**

**Продемонстрировать финт ногами (вышагивание / пивот).**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                                                  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b> |
|---------------|--------------------------|
|---------------|--------------------------|

|   |                                                                                                                      |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)

**Продемонстрировать финт в защитной стойке (на реакцию защитника).**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                             |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | Защитная стойка правильная, движение на ложное движение минимальное, быстрое возвращение в стойку, не потерял 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).**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                          |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 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                        |

|                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b> |
| Текущий контроль №6                                                              |

**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)**

**Продемонстрировать технику нападающего удара.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                                                |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                      |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i> |
|---------------|--------------------------|
|               |                          |

|   |                                                                                                     |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)**

**Продемонстрировать технику движения кистью по мячу на месте.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                         |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                            |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i> |
|----------------------|---------------------------------|
|----------------------|---------------------------------|

|   |                                                                                  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                          |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)**

**Продемонстрировать точность попадания в цель (зоны площадки).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i> |
|----------------------|---------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                                                                                            |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                          |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i> |
|----------------------|---------------------------------|
|                      |                                 |

|   |                                                                                                   |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                          |
|----------------------|----------------------------------------------------------|
| 5                    | Юноши- 7 попаданий из 10.<br>Девушки- 6 попаданий из 10. |
| 4                    | Юноши- 5 попаданий из 10.<br>Девушки- 4 попадания из 10. |
| 3                    | Юноши- 3 попадания из 10.<br>Девушки- 2 попадания из 10. |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.7 применять технику блокирования мяча

### **Задание №1 (25 минут)**

**Продемонстрировать исходную стойку для блокирования.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                                   |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                        |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)**

**Продемонстрировать технику прыжка и выноса рук над сеткой.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                                                 |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)**

**Выполнить технику постановки рук при блоке (через сетку).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                                               |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                    |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)**

**Продемонстрировать технику прыжка при блоке.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                  |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                               |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                             |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)**

### **Демонстрация группового блокирования (двойной блок).**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                     |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                           |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                    |
|---------------|-------------------------------------------------------------|
| 5             | 6 сильных и технически безупречных ударов.                  |
| 4             | 6 сильных ударов, но в одном имеются незначительные ошибки. |
| 3             | 5 сильных и технически правильных ударов.                   |

| <b>№ семестра</b> | <b>Вид промежуточной аттестации</b> |
|-------------------|-------------------------------------|
| 6                 | Зачет                               |

|                                                                                  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b> |  |
| Текущий контроль №8                                                              |  |
| Текущий контроль №9                                                              |  |
| Текущий контроль №10                                                             |  |

**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)

### Продемонстрировать технику подтягивания.

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                             |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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»).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                            |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                            |
|----------------------|------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                  |
|----------------------|--------------------------------------------------|
| 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.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>          |
|---------------|-----------------------------------|
| 5             | Юноши-13 раз.<br>Девушки- 10 раз. |
| 4             | Юноши-11 раз.<br>Девушки- 8 раз.  |
| 3             | Юноши-9 раз.<br>Девушки- 6 раз.   |

#### Дидактическая единица для контроля:

2.9 выполнять отжимание согласно возрастным нормативам

### Задание №1 (25 минут)

#### Продемонстрировать технику отжиманий.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                  |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 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.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                          |
|---------------|---------------------------------------------------|
| 5             | Корпус и бедра на одной прямой, амплитуда полная. |
| 4             | Незначительное нарушение линии корпуса.           |
| 3             | Заметный прогиб в пояснице.                       |

### Задание №3 (25 минут)

## Демонстрация положения локтей при отжиманиях.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                       |
|---------------|----------------------------------------------------------------|
| 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.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>            |
|---------------|-------------------------------------|
| 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.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                         |
|---------------|--------------------------------------------------|
| 5             | Юноши-35 и более раз.<br>Девушки-14 и более раз. |
| 4             | Юноши-25 раз.<br>Девушки-12 раз.                 |
| 3             | Юноши-20 раз.<br>Девушки-10 раз.                 |

#### Дидактическая единица для контроля:

2.10 выполнять подъем гири согласно возрастным нормативам

### Задание №1 (25 минут)

#### Продемонстрировать технику рывка гири.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i> |
|---------------|--------------------------|
|---------------|--------------------------|

|   |                                                                                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                    |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)

### Продемонстрировать технику опускания и замаха гири.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i> |
|---------------|--------------------------|
|---------------|--------------------------|

|   |                                                                                     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>   |
|----------------------|-----------------------------------|
| 5                    | Юноши-33 раза.<br>Девушки-20 раз. |
| 4                    | Юноши-27 раза.<br>Девушки-15 раз. |
| 3                    | Юноши-19 раза.<br>Девушки-10 раз. |

#### **Дидактическая единица для контроля:**

2.13 выполнять вис на перекладине согласно возрастным нормативам

#### **Задание №1 (25 минут)**

#### **Продемонстрировать технику вися на перекладине.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                              |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)**

#### **Демонстрация вися на согнутых руках (фиксация «уголка»).**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                   |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                           |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|
| 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)**

**Продемонстрировать технику завершения виса и фиксации.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                        |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                              |
|---------------|-------------------------------------------------------|
| 5             | Юноши-2 мин 10 сек и более.<br>Девушки- 1 мин 50 сек. |

|   |                                                              |
|---|--------------------------------------------------------------|
| 4 | Юноши-1 мин 30 с – 2 мин 09 сек.<br>Девушки- 1 м 15 сек.     |
| 3 | Юноши-1 мин 00 с – 1 мин 29 сек.<br>Девушки- 00 мин- 35 сек. |

### Дидактическая единица для контроля:

2.18 выполнять поднимание и опускание туловища согласно возрастным нормативам

### Задание №1 (25 минут)

### Продемонстрировать технику поднимания туловища.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                        |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                        |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)

### Продемонстрировать технику возврата в исходное положение при отпуске туловища.

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                          |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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).**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                               |
|----------------------|---------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>    |
|----------------------|------------------------------------|
| 5                    | Юноши- 35 раз.<br>Девушки- 30 раз. |
| 4                    | Юноши- 30 раз.<br>Девушки- 25 раз. |
| 3                    | Юноши- 25 раз.<br>Девушки- 18 раз. |

| <b>№ семестра</b> | <b>Вид промежуточной аттестации</b> |
|-------------------|-------------------------------------|
| 7                 | Зачет                               |

**Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей**

|                      |
|----------------------|
| 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:**

2.11 выполнять прыжки через скакалку согласно возрастным нормативам

**Задание №1 (25 минут)**

**Продемонстрировать технику метания гранаты.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                                      |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                                                                                        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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)**

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

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                        |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.              |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.12 выполнять прыжки через планку согласно возрастным нормативам

#### **Задание №1 (25 минут)**

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

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                |
|----------------------|------------------------------------------------|
| 5                    | Юноши- 35 м и более.<br>Девушки- 25 м и более. |
| 4                    | Юноши- 32 м.<br>Девушки- 22 м.                 |
| 3                    | Юноши- 28 м.<br>Девушки- 19 м.                 |

## Задание №2 (25 минут)

**Продемонстрировать технику прыжков через скакалку.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                      |
|---------------|---------------------------------------------------------------|
| 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 №3 (25 минут)

**Выполнить технику вращения скакалки и работы кистей.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 №4 (25 минут)

**Продемонстрировать технику прыжков и приземления при прыжках через скакалку.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                        |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 №5 (25 минут)**

**Выполнить контрольный норматив по прыжкам через скакалку.**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>           |
|---------------|------------------------------------|
| 5             | Юноши- 70 раз.<br>Девушки- 65 раз. |
| 4             | Юноши- 65 раз.<br>Девушки- 55 раз. |
| 3             | Юноши- 60 раз.<br>Девушки- 55 раз. |

**Задание №6 (25 минут)**

Продемонстрировать технику прыжка в высоту.

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                                 |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 №7 (25 минут)**

**Выполнить технику отталкивания и маха при прыжках через планку.**

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                     |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.          |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.15 применять технику бега по пересечённой местности

**Задание №1 (25 минут)**

**Выполнить прыжок с места через планку.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                            |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 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 №2 (25 минут)**

**Выполнить контрольный норматив по прыжкам через планку.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>              |
|----------------------|----------------------------------------------|
| 5                    | Юноши- 140 и более.<br>Девушки- 115 и более. |
| 4                    | Юноши- 130.<br>Девушки- 105.                 |
| 3                    | Юноши- 115.<br>Девушки- 100.                 |

**Задание №3 (25 минут)**

**Продемонстрировать технику кроссового бега.**

| <i><b>Оценка</b></i> | <i><b>Показатели оценки</b></i>                                                                                             |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 №4 (25 минут)

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

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                                                                                     |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 №5 (25 минут)

**Продемонстрировать технику бега под гору (спуск).**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                              |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 №6 (25 минут)

**Выполнить бег с изменением темпа по команде.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                        |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.                              |

### Задание №7 (25 минут)

**Продемонстрировать технику метания малого мяча.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                    |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.       |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.16 применять технику метания малого мяча

### Задание №1 (25 минут)

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

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                                        |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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.                             |

### Задание №2 (25 минут)

**Продемонстрировать технику стойки в планке.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                      |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 №3 (25 минут)

**Продемонстрировать технику стойки в планке на коленях (облегченный вариант).**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                           |
|---------------|--------------------------------------------------------------------|
| 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 №4 (25 минут)

**Продемонстрировать технику завершения упражнения: выход из планки.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                            |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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. |

### Задание №5 (25 минут)

**Продемонстрировать технику наклона вперед.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i> |
|---------------|--------------------------|
|---------------|--------------------------|

|   |                                                                                                     |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 №6 (25 минут)

**Выполнить наклоны вперед стоя (на полу).**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                          |
|---------------|---------------------------------------------------|
| 5             | Касание пола ладонями, ноги прямые.               |
| 4             | Касание пола пальцами рук.                        |
| 3             | Неполное касание или незначительное сгибание ног. |

### Задание №7 (25 минут)

**Выполнить контрольный норматив наклон вперед стоя на гимнастической скамье.**

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i> |
|---------------|--------------------------|
| 5             | 12 см и более;           |
| 4             | 10–11 см;                |
| 3             | 8–9 см.                  |

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|------------|------------------------------|
| 8          | Дифференцированный зачет     |

|                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b> |
| Текущий контроль №13                                                                                |

**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)**

Выписать технику метания гранаты.

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                   |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | Техника описана полно, грамотно, структурированно, с указанием всех фаз и типичных ошибок. |
| 4             | Техника описана правильно, но есть негрубые пропуски или неточности, не искажающие сути.   |
| 3             | Описание поверхностное, с пропуском ключевых фаз или грубыми ошибками в терминах.          |

**Задание №2 (из текущего контроля) (10 минут)**

Продемонстрировать технику метания гранаты.

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                       |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | Техника выполнена безупречно, граната летит по оптимальной траектории с правильным вращением.                  |
| 4             | Техника в целом правильная, но присутствуют негрубые ошибки, не влияющие на дальность и безопасность.          |
| 3             | Техника освоена на базовом уровне, граната летит, но с заметными нарушениями, снижающими дальность и точность. |

**Задание №3 (25 минут)**

Выполнить контрольный норматив по метанию гранаты.

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                       |
|---------------|------------------------------------------------|
| 5             | Юноши- 40–45 метров.<br>Девушки- 25–29 метров. |
| 4             | Юноши- 35–39 метров.<br>Девушки- 21–24 метров. |
| 3             | Юноши- 30–34 метров.<br>Девушки- 18–20 метров. |

**Задание №4 (25 минут)**

Выписать технику безопасности при метание гранаты.

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b> |
|---------------|--------------------------|
|---------------|--------------------------|

|   |                                                                                                                              |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | <i>Техника безопасности описана полно, грамотно, структурированно, с указанием всех ключевых разделов и ответственности.</i> |
| 4 | <i>Правила безопасности описаны в целом верно, но есть негрубые пропуски или неточности, не искажающие сути.</i>             |
| 3 | <i>Описание поверхностное, с пропуском ключевых разделов или грубыми ошибками в мерах безопасности.</i>                      |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.16 применять технику метания малого мяча

**Задание №1 (25 минут)**

Выписать технику безопасности при метании малого мяча.

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                                     |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <i>Техника безопасности описана полно, грамотно, структурированно, с указанием всех ключевых разделов и ответственности.</i> |
| 4             | <i>Правила безопасности описаны в целом верно, но есть негрубые пропуски или неточности, не искажающие сути.</i>             |
| 3             | <i>Описание поверхностное, с пропуском ключевых разделов или грубыми ошибками в мерах безопасности.</i>                      |

**Задание №2 (25 минут)**

Продемонстрировать технику хвата и замаха при метание малого мяча.

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b> |
|---------------|--------------------------|
|               |                          |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Хват:</b> Мяч удерживается правильно: лежит на фалангах указательного, среднего и безымянного пальцев, не касаясь ладони. Большой палец и мизинец фиксируют мяч сбоку. Кисть расслаблена, но контролирует снаряд.</li> <li>• <b>Замах:</b> Замах выполнен технически грамотно и полностью: рука с мячом отведена назад-вверх и выпрямлена в локте (локоть не ниже плеча). Одновременно с отведением руки происходит полный разворот туловища и плеч в сторону замаха (до 90°) с переносом веса тела на задистоящую ногу. Левая рука выведена вперед для сохранения равновесия. Достигнуто отчетливое положение «натянутого лука» с прогибом в пояснице.</li> </ul>                        |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Хват:</b> Хват в целом правильный, но допущена <b>одна негрубая ошибка</b>. Например: мяч слегка прижат к ладони или пальцы расположены не совсем правильно, но мяч не зажат в кулаке.</li> <li>• <b>Замах:</b> Основные элементы замаха выполнены, но есть <b>недостаточная амплитуда или небольшая несогласованность:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Рука выпрямлена не полностью (локоть слегка опущен), или поворот плеч выполнен не до конца (менее 70–80°).</li> <li>◦ Вес тела перенесен на правую ногу, но левая рука не выведена вперед достаточно активно.</li> <li>◦ Положение «натянутого лука» выражено нечетко (недостаточный прогиб).</li> </ul> </li> </ul> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Хват:</b> Допущена <b>грубая ошибка:</b> мяч зажат в ладони (кулаке), что исключает возможность выполнения хлесткого движения кистью и значительно снижает дальность и точность броска.</li> <li>• <b>Замах:</b> Движения нескоординированы, что приводит к одной из следующих <b>грубых ошибок:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Рука сгибается в локте и отводится в сторону (бросок «из-за уха»), а не назад-вверх.</li> <li>◦ Замах выполняется только за счет руки, без поворота туловища и плеч (отсутствие «натянутого лука»).</li> <li>◦ Вес тела остается на левой ноге, или при замахе происходит смещение корпуса вперед (что делает невозможным использование силы ног при броске).</li> </ul> </li> </ul> |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Задание №3 (25 минут)

Выполнить технику скрестного шага и стоп-шага при метании малого мяча.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i> |
|---------------|--------------------------|
|               |                          |

- **Скрестный шаг:**

- Выполнен ритмично и слитно, как часть ускоряющегося разбега.
- Нога выносится вперед-в сторону и ставится с **пятки** с разворотом носка наружу.
- В момент скрестного шага происходит активный **«обгон» снаряда** (таз и ноги опережают плечи), рука с мячом полностью отведена назад.
- Таз и плечи развернуты в сторону замаха, создавая мощное скручивание.

- **Стоп-шаг (постановка левой ноги):**

- Левая нога ставится на опору **активно и жестко** (с пятки или на всю стопу) на расстоянии стопы от правой.
- Стоп-шаг выполняется одновременно с началом финального усилия, обеспечивая полную передачу энергии от разбега к броску.
- Движение левой ногой резко останавливает продвижение тела вперед, позволяя «взорваться» вверх-вперед.

- **Скрестный шаг:**

- Выполнен технически правильно, но есть **незначительные ошибки:**
  - Нога ставится с носка, а не с пятки, из-за чего теряется часть скорости.
  - Скрестный шаг выполняется слишком коротко, что не позволяет в полной мере развернуть таз и плечи.
  - Небольшое нарушение ритма (задержка между шагами).

- **Стоп-шаг:**

- Левая нога ставится на опору, но недостаточно активно или жестко (небольшое притормаживание).
- Стоп-шаг и начало финального усилия выполняются не полностью синхронно — есть небольшая задержка.
- Постановка левой ноги происходит с носка, что снижает эффективность торможения и передачи энергии.

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Скрестный шаг:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Допущены <b>грубые ошибки</b> в технике выполнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Скрестный шаг отсутствует — выполняется обычный беговой шаг с отведением руки.</li> <li>■ Нарушен ритм (остановка перед шагом или резкое замедление).</li> <li>■ Нога ставится с носка, без разворота, что делает шаг неэффективным.</li> <li>■ Отсутствует «обгон» снаряда (плечи и рука уходят вперед вместе с ногами).</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• <b>Стоп-шаг:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Левая нога не выполняет функцию торможения (ставится вяло, на носок).</li> <li>◦ Постановка левой ноги происходит с опозданием — финальное усилие начинается до касания опоры.</li> <li>◦ Нарушается последовательность движений: стоп-шаг выполняется как обычный беговой шаг без остановки, что приводит к заступу за линию и потере контроля над броском.</li> </ul> </li> </ul> |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### Задание №4 (25 минут)

Продемонстрировать технику метания малого мяча в мишень.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Точность: 4–5 попаданий из 5 попыток.</li> <li>• Техника: Правильный хват, полный замах с отведением руки, согласованная работа ног и туловища, хлесткое движение кисти, сохранение равновесия после броска.</li> </ul> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Точность: 3 попадания из 5 попыток.</li> <li>• Техника: В основном правильная, но допущены 1–2 негрубые ошибки (небольшое нарушение последовательности движений, недостаточная амплитуда замаха, незначительная потеря равновесия).</li> </ul> |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Точность: 2 попадания из 5 попыток.</li> <li>• Техника: Допущены грубые ошибки (бросок только рукой, отсутствие хлеста кисти, заступ за линию, потеря равновесия, неправильный хват).</li> </ul>                                               |

### Задание №5 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по метанию малого мяча на дальность.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Результат:</b> Соответствует высокому уровню (золотой знак ГТО или учебный норматив «отлично»): юноши — 36 м и более; девушки — 22 м и более.</li> <li>• <b>Техника:</b> Бросок выполнен технически грамотно: полный разбег с «обгоном» снаряда, согласованная работа ног, туловища и руки, финальный хлест кистью, правильное торможение без заступа.</li> </ul> |
| 4             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Результат:</b> Соответствует среднему уровню (серебряный знак ГТО или учебный норматив «хорошо»): юноши — 30 м; девушки — 17 м.</li> <li>• <b>Техника:</b> Допущены 1–2 негрубые ошибки (небольшой сбой ритма разбега, незначительное нарушение последовательности движений, неуверенное торможение, но без заступа).</li> </ul>                                  |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Результат:</b> Соответствует минимальному пороговому уровню (бронзовый знак ГТО или учебный норматив «удовлетворительно»): юноши — 27 м; девушки — 12 м.</li> <li>• <b>Техника:</b> Допущены грубые ошибки (бросок выполнен преимущественно за счет руки, отсутствие «хлеста» кистью, потеря равновесия, заступ за линию). Попытка с заступом не засчитывается .</li> </ul> |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Задание №6 (из текущего контроля) (10 минут)

Продемонстрировать технику метания малого мяча.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <i>Техника безупречна, все фазы выполнены слитно, мяч летит по оптимальной траектории с правильным вращением.</i> |
| 4             | <i>Техника в целом правильная, но присутствуют негрубые ошибки, не влияющие на дальность и безопасность.</i>      |
| 3             | <i>Техника освоена на базовом уровне, мяч летит, но с заметными нарушениями, снижающими дальность и точность.</i> |

### Задание №7 (25 минут)

Продемонстрировать технику стойки в планке с контролем дыхания.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Дыхание:</b> ровное, глубокое, ритмичное, полностью согласованное с удержанием статического положения. Отсутствуют задержки дыхания и одышка на протяжении всего упражнения.</li> <li>• <b>Техника:</b> прямая линия тела сохранена, мышцы кора напряжены, статика неподвижна.</li> </ul> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Дыхание:</b> в целом ритмичное, но допущены <b>1–2 незначительные задержки</b> (не более 1–2 секунд) или поверхностное дыхание в конце упражнения.</li> <li>• <b>Техника:</b> незначительные нарушения (легкое покачивание, небольшое провисание), но дыхание в основном контролируется.</li> </ul> |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Дыхание:</b> <b>хаотичное</b>, с частыми задержками (более 3 секунд) или сбитое к концу упражнения, заметная одышка.</li> <li>• <b>Техника:</b> грубые ошибки (прогиб в пояснице, подъем таза, потеря статики), дыхание не контролируется.</li> </ul>                                               |

#### Дидактическая единица для контроля:

2.17 выполнять стойку в планке согласно возрастным нормативам

#### Задание №1 (25 минут)

Выписать технику безопасности при стойки в планке.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Организация места:</b> правильно выбрана ровная нескользящая поверхность, используется коврик, рядом нет посторонних предметов.</li> <li>• <b>Подготовка:</b> выполнена полноценная разминка (запястья, плечи, мышцы кора).</li> <li>• <b>Выполнение:</b> при утомлении выход из упражнения плавный и контролируемый (опускание на колени), дыхание ровное, без задержек.</li> <li>• <b>Ошибок нет.</b></li> </ul> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Организация места:</b> место подготовлено, но с незначительными недочетами (например, без коврика).</li> <li>• <b>Подготовка:</b> разминка выполнена, но недостаточно уделено внимание запястьям или плечам.</li> <li>• <b>Выполнение:</b> выход из упражнения контролируемый, но допущена <b>одна негрубая ошибка</b> (небольшой рывок при завершении или короткая задержка дыхания).</li> </ul>                                  |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Организация места:</b> место не соответствует требованиям (скользящая или неровная поверхность, коврик отсутствует).</li> <li>• <b>Подготовка:</b> разминка не проведена или выполнена формально.</li> <li>• <b>Выполнение:</b> допущены <b>грубые ошибки:</b> резкое падение на пол (опасность травмы), сильный прогиб в пояснице, нагрузка на кисти с неправильным углом, хаотичное дыхание с длительными задержками.</li> </ul> |

## Задание №2 (25 минут)

Выписать технику статической стойке в планке с палкой на спине.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Положение палки:</b> Палка плотно прилегает к трем точкам (затылок, лопатки, ягодицы) на протяжении всего упражнения.</li> <li>• <b>Положение тела:</b> Тело образует прямую линию от пяток до макушки. Таз не провисает и не поднимается. Локти строго под плечевыми суставами.</li> <li>• <b>Статика:</b> Полная неподвижность тела в течение заданного времени. Дыхание ровное.</li> </ul> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Положение палки:</b> Палка касается всех трех точек, но в одном из подходов наблюдается <b>незначительный отрыв</b> (менее чем на 2 см) от одной из точек (например, от затылка).</li> <li>• <b>Положение тела:</b> В целом прямая линия сохранена, но есть <b>небольшой прогиб в пояснице</b> или незначительный подъем таза, который обучающийся способен исправить.</li> <li>• <b>Статика:</b> Незначительные колебания тела, не влияющие на общую технику.</li> </ul> |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Положение палки:</b> Палка касается только двух точек (например, лопаток и ягодиц), но <b>постоянно отрывается от затылка</b>, или палка не касается ягодиц (<b>сильный прогиб</b>).</li> <li>• <b>Положение тела:</b> Нарушена прямая линия: есть <b>сильный прогиб в пояснице</b> или таз сильно поднят вверх. Локти смещены относительно плеч.</li> <li>• <b>Статика:</b> Заметное раскачивание или потеря равновесия, невозможность удержать положение.</li> </ul>    |

### Задание №3 (25 минут)

Выписать технику сойки в планке с поочередным отрывом рук.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Положение тела:</b> Прямая линия от пяток до макушки сохраняется на протяжении всего упражнения. Таз неподвижен, без провисания и подъема.</li> <li>• <b>Техника отрыва:</b> Отрыв руки выполняется <b>плавно и контролируемо</b> — рука выносится строго вперед или в сторону без рывков.</li> <li>• <b>Стабильность:</b> Корпус не раскачивается при отрыве и возврате руки. Плечи остаются на одном уровне (нет перекоса). Дыхание ровное.</li> </ul> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Положение тела:</b> В целом прямая линия сохранена, но в момент отрыва руки наблюдается <b>незначительное нарушение</b> (легкое покачивание таза или небольшой подъем/провисание).</li> <li>• <b>Техника отрыва:</b> Отрыв выполнен правильно, но рука выносится <b>не полностью</b> (согнута в локте) или с небольшой задержкой.</li> <li>• <b>Стабильность:</b> Есть <b>незначительный перекося плеч</b> при отрыве, но корпус сохраняет устойчивость. Допущена одна негрубая ошибка.</li> </ul> |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Положение тела:</b> При отрыве руки наблюдается <b>сильное раскачивание таза</b>, прогиб в пояснице или подъем таза вверх.</li> <li>• <b>Техника отрыва:</b> Отрыв руки выполняется <b>рывком</b>, с потерей равновесия; рука выносится в сторону с отклонением от заданной траектории.</li> <li>• <b>Стабильность:</b> Значительный перекося плеч, корпус «заваливается» в сторону отрыва, потеря устойчивости. Дыхание сбивается.</li> </ul>                                                     |

#### Задание №4 (25 минут)

Продемонстрировать технику стойки в планке с подтягиванием коленей к груди.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i> |
|---------------|--------------------------|
|               |                          |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Положение тела:</b> Прямая линия от пяток до макушки сохраняется на протяжении всего упражнения. Таз неподвижен, без провисания и подъема.</li> <li>• <b>Техника подтягивания:</b> Колено подтягивается точно к груди (или к локтю), движение выполняется <b>плавно и контролируемо</b>, без рывков.</li> <li>• <b>Стабильность:</b> Корпус не раскачивается при подтягивании ноги. Плечи остаются на одном уровне, таз не поворачивается. Дыхание ровное.</li> </ul>                                                                 |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Положение тела:</b> В целом прямая линия сохранена, но в момент подтягивания ноги наблюдается <b>незначительное нарушение</b> (легкое покачивание таза или небольшое провисание/подъем).</li> <li>• <b>Техника подтягивания:</b> Колено подтянуто, но <b>не касается груди</b> (остановка на 5–10 см) или движение выполнено с небольшой задержкой.</li> <li>• <b>Стабильность:</b> Есть <b>незначительный поворот таза</b> в сторону подтягиваемой ноги, но корпус сохраняет устойчивость. Допущена одна негрубая ошибка.</li> </ul> |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Положение тела:</b> При подтягивании ноги наблюдается <b>сильное провисание в пояснице</b> или подъем таза вверх, потеря прямой линии.</li> <li>• <b>Техника подтягивания:</b> Колено подтягивается <b>рывком</b>, с потерей равновесия; движение выполняется с <b>большим смещением</b> корпуса в сторону.</li> <li>• <b>Стабильность:</b> Значительное раскачивание, плечи «уходят» вперед или в стороны, потеря устойчивости. Дыхание сбивается.</li> </ul>                                                                        |

### Задание №5 (25 минут)

Продемонстрировать технику стойки в планке с опорой на одну ногу.

| Оценка | Показатели оценки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Положение тела:</b> Прямая линия от пяток до макушки сохраняется на протяжении всего упражнения. Таз неподвижен, без провисания и подъема.</li> <li>• <b>Техника отрыва ноги:</b> Нога поднимается <b>плавно и контролируемо</b>, не выше уровня таза. Стопа расслаблена, носок оттянут.</li> <li>• <b>Стабильность:</b> Корпус не раскачивается при отрыве и возврате ноги. Плечи остаются на одном уровне (нет перекаса). Таз остается ровным, без поворота в сторону поднятой ноги. Дыхание ровное.</li> </ul>          |
| 4      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Положение тела:</b> В целом прямая линия сохранена, но в момент отрыва ноги наблюдается <b>незначительное нарушение</b> (легкое покачивание таза или небольшой подъем/провисание).</li> <li>• <b>Техника отрыва ноги:</b> Нога поднята, но <b>не полностью выпрямлена</b> (слегка согнута в колене) или отрыв выполнен с небольшой задержкой.</li> <li>• <b>Стабильность:</b> Есть <b>незначительный поворот таза</b> в сторону поднятой ноги, но корпус сохраняет устойчивость. Допущена одна негрубая ошибка.</li> </ul> |
| 3      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Положение тела:</b> При отрыве ноги наблюдается <b>сильное провисание в пояснице</b> или подъем таза вверх, потеря прямой линии.</li> <li>• <b>Техника отрыва ноги:</b> Нога поднимается <b>рывком</b>, с потерей равновесия; стопа поднимается выше уровня таза, что вызывает перекас.</li> <li>• <b>Стабильность:</b> Значительный поворот таза и плеч, корпус «заваливается» в сторону, потеря устойчивости. Дыхание сбивается.</li> </ul>                                                                              |

**Задание №6 (из текущего контроля) (10 минут)**

Продемонстрировать технику стойки в планке.

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                         |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <i>Техника безупречна, тело зафиксировано как «струна», норматив времени выполнен с запасом.</i> |
| 4             | <i>Техника в целом правильная, но присутствуют негрубые ошибки, не влияющие на безопасность.</i> |
| 3             | <i>Техника освоена на базовом уровне, но есть заметные нарушения, снижающие эффективность.</i>   |

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (25 минут)**

Выписать технику безопасности при наклонах вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Организация места:</b> Гимнастическая скамья устойчива, установлена на нескользкой ровной поверхности, рядом нет посторонних предметов. Линейка для измерения закреплена правильно.</li><li>• <b>Подготовка:</b> Проведена полноценная разминка, уделено внимание мышцам задней поверхности бедра, пояснице и голеностопным суставам.</li><li>• <b>Выполнение:</b> Движения плавные, без рывков. При выполнении наклона нет опасного перенапряжения. Возврат в исходное положение контролируемый. Обучающийся не теряет равновесия (при необходимости использует страховку).</li><li>• <b>Завершение:</b> Плавный сход со скамьи, без прыжков и резких движений.</li></ul> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Организация места:</b> Скамья установлена правильно, но есть незначительные недочеты (например, скамья стоит на слегка скользком покрытии или линейка закреплена не совсем ровно).</li> <li>• <b>Подготовка:</b> Разминка выполнена, но недостаточно уделено внимание мышцам задней поверхности бедра или пояснице (сделано поверхностно).</li> <li>• <b>Выполнение:</b> Допущена одна негрубая ошибка: незначительный рывок при наклоне или небольшая потеря равновесия (покачивание), которую обучающийся самостоятельно скорректировал.</li> <li>• <b>Завершение:</b> Сход со скамьи выполнен правильно.</li> </ul> |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Организация места:</b> Скамья установлена на скользкой или неровной поверхности, не закреплена, рядом находятся посторонние предметы.</li> <li>• <b>Подготовка:</b> Разминка не проведена или выполнена формально (без растяжки мышц).</li> <li>• <b>Выполнение:</b> Допущены грубые ошибки: резкие рывки при наклоне (опасность травмы спины), сильная потеря равновесия с риском падения, отсутствие страховки.</li> <li>• <b>Завершение:</b> Сход со скамьи выполнен прыжком или резко, без контроля.</li> </ul>                                                                                                    |

## Задание №2 (25 минут)

Продемонстрировать технику наклона с палкой на спине.

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

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Положение палки:</b> Палка плотно прилегает к трем точкам (затылок, лопатки, копчик/крестец) на протяжении всего наклона, не отрываясь .</li> <li>• <b>Техника наклона:</b> Наклон выполняется за счет сгибания в тазобедренных суставах, спина остается прямой. Ноги в коленях не сгибаются .</li> <li>• <b>Равновесие:</b> Сохранение устойчивого положения, центр тяжести переносится на пятки, нет потери равновесия.</li> <li>• <b>Ошибки:</b> Отсутствуют.</li> </ul>                                                                        |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Положение палки:</b> Палка касается всех трех точек, но в момент максимального наклона наблюдается <b>незначительный отрыв</b> от одной из точек (менее чем на 2–3 см) .</li> <li>• <b>Техника наклона:</b> Наклон выполнен правильно, но есть <b>небольшое округление спины</b> в плечевом поясе или недостаточный наклон в тазобедренных суставах (компенсация за счет поясницы) .</li> <li>• <b>Равновесие:</b> Небольшие колебания, не требующие дополнительной страховки.</li> <li>• <b>Ошибки:</b> Допущена одна негрубая ошибка.</li> </ul> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Положение палки:</b> Палка касается только двух точек (например, лопаток и копчика), но <b>постоянно отрывается от затылка</b>, или палка не касается копчика (сильный прогиб) .</li> <li>• <b>Техника наклона:</b> Нарушена техника: <b>сильное округление спины</b>, наклон выполняется за счет сгибания поясницы, а не тазобедренных суставов. Ноги сгибаются в коленях .</li> <li>• <b>Равновесие:</b> Потеря равновесия, требующая страховки.</li> <li>• <b>Ошибки:</b> Допущены грубые ошибки, попытка требует коррекции.</li> </ul> |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Задание №3 (25 минут)

Продемонстрировать технику наклона с активным вытяжением рук вверх.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Исходное положение:</b> Стоя, руки прямые, подняты вверх, пальцы сцеплены в «замок» (или ладони соединены), плечи опущены.</li> <li>• <b>Техника наклона:</b> Наклон выполняется плавно, за счет сгибания в тазобедренных суставах. Спина прямая, руки сохраняют вертикальное положение (над головой), ноги прямые, голова между руками.</li> <li>• <b>Равновесие:</b> Устойчивое, без колебаний.</li> </ul> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Исходное положение:</b> В целом правильное, но есть небольшие нарушения (руки не полностью выпрямлены или пальцы не сцеплены).</li> <li>• <b>Техника наклона:</b> Допущена одна негрубая ошибка: руки слегка опускаются при наклоне, небольшое округление спины или легкое сгибание ног в коленях.</li> <li>• <b>Равновесие:</b> Небольшие колебания, но устойчивость сохранена.</li> </ul> |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Исходное положение:</b> Грубые ошибки: руки согнуты в локтях, плечи подняты к ушам.</li> <li>• <b>Техника наклона:</b> Допущены грубые ошибки: руки опускаются вниз при наклоне, сильное округление спины, ноги сильно сгибаются в коленях.</li> <li>• <b>Равновесие:</b> Потеря равновесия, неустойчивое положение.</li> </ul>                                                             |

#### Задание №4 (25 минут)

Выписать технику наклона с поочередным касанием стоп.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Исходное положение:</b> Стоя, ноги на ширине плеч (или чуть шире), руки свободно опущены или на поясе.</li> <li>• <b>Техника наклона:</b> Наклон выполняется плавно, за счет сгибания в тазобедренных суставах. При касании правой стопы корпус поворачивается вправо, при касании левой — влево. Ноги в коленях не сгибаются. Касание выполняется пальцами рук или ладонями (в зависимости от задания).</li> <li>• <b>Ритм:</b> Движения ритмичные, без рывков. Возврат в исходное положение контролируемый.</li> <li>• <b>Равновесие:</b> Устойчивое, без колебаний.</li> </ul> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Исходное положение:</b> В целом правильное.</li> <li>• <b>Техника наклона:</b> Допущена <b>одна негрубая ошибка:</b> неполное касание стопы (пальцы не достают до стопы на 2–3 см), небольшое сгибание ног в коленях или недостаточный поворот корпуса в сторону касания.</li> <li>• <b>Ритм:</b> Небольшие задержки между движениями.</li> <li>• <b>Равновесие:</b> Небольшие колебания, но устойчивость сохранена.</li> </ul> |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Исходное положение:</b> Правильное.</li> <li>• <b>Техника наклона:</b> Допущены <b>грубые ошибки:</b> касание выполняется с сильным сгибанием ног, отсутствует поворот корпуса в сторону касания, спина сильно округлена, наклон выполняется рывком.</li> <li>• <b>Ритм:</b> Движения хаотичные, с остановками.</li> <li>• <b>Равновесие:</b> Потеря равновесия, неустойчивое положение.</li> </ul>                             |

#### Задание №5 (25 минут)

Продемонстрировать технику наклона с отягощением на плечах.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i> |
|---------------|--------------------------|
|               |                          |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Исходное положение:</b> Стоя, ноги на ширине плеч (или чуть уже), отягощение (штанга или палка) расположено на плечах (за головой), лопатки сведены, грудь подана вперед .</li> <li>• <b>Техника наклона:</b> Наклон выполняется <b>плавно и контролируемо</b> строго за счет сгибания в тазобедренных суставах (таз отводится назад). Спина сохраняет <b>естественный прогиб</b> в пояснице на протяжении всего движения. Ноги в коленях слегка согнуты (мягкие) и неподвижны.</li> <li>• <b>Траектория:</b> Отягощение движется строго по вертикали (вниз-вверх), не смещаясь вперед. Корпус наклоняется до параллели с полом (или до комфортной глубины, сохраняя спину прямой).</li> <li>• <b>Равновесие:</b> Устойчивое положение, центр тяжести перенесен на пятки.</li> </ul> |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Исходное положение:</b> Правильное.</li> <li>• <b>Техника наклона:</b> Допущена <b>одна негрубая ошибка:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Небольшое округление спины в грудном отделе при наклоне .</li> <li>◦ Отягощение слегка смещается вперед за линию плеч.</li> <li>◦ Ноги чрезмерно сгибаются в коленях, превращая движение в приседание .</li> </ul> </li> <li>• <b>Равновесие:</b> Небольшие колебания, но устойчивость сохранена.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Исходное положение:</b> Правильное или с незначительными нарушениями.</li> <li>• <b>Техника наклона:</b> Допущены <b>грубые ошибки</b>: <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ <b>Сильное округление спины</b> (круглая спина) — это опасная ошибка, которая может привести к травме поясницы.</li> <li>◦ Наклон выполняется за счет сгибания в коленях (приседание), а не за счет отведения таза назад.</li> <li>◦ Отягощение значительно смещается вперед, нарушая баланс.</li> </ul> </li> <li>• <b>Равновесие:</b> Потеря равновесия, неустойчивое положение.</li> </ul> |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### Задание №6 (25 минут)

Продемонстрировать технику парного наклона “качели” – активное растяжение.

| <i>Оценка</i> | <i>Показатели оценки</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Техника:</b> Партнеры сидят на полу лицом друг к другу, ноги прямые, стопы соединены (или упираются друг в друга), руки сцеплены. Наклоны выполняются попеременно: один партнер плавно и контролируемо наклоняется вперед, притягивая второго (активное растяжение), затем возвращается в исходное положение, и наклоняется второй.</li> <li>• <b>Амплитуда:</b> Наклон выполняется до ощущения умеренного растяжения без боли. Спина прямая, наклон идет от тазобедренных суставов, ноги не сгибаются.</li> <li>• <b>Взаимодействие:</b> Движения плавные, синхронные, без рывков. Партнеры дышат ритмично (выдох при наклоне). Контакт рук постоянный, без потери равновесия.</li> </ul> |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Техника:</b> В целом правильная, но есть небольшие нарушения: неполное выпрямление ног в коленях или незначительное округление спины. Наклон может выполняться с короткой задержкой, но в целом ритм сохранен.</li> <li>• <b>Взаимодействие:</b> Движения выполняются согласованно, но с небольшой потерей темпа или синхронизации.</li> </ul>       |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Техника:</b> Допущены грубые ошибки: сильное сгибание ног в коленях, значительное округление спины, рывковые движения при притягивании партнера (опасность травмы), превышение допустимой амплитуды с появлением боли.</li> <li>• <b>Взаимодействие:</b> Нарушена синхронизация, партнеры тянут вразнобой, потеря контроля над движением.</li> </ul> |

#### Задание №7 (из текущего контроля) (10 минут)

Продемонстрировать технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b>                                                                                          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5             | <i>Техника безупречна, глубина наклона максимальная для возрастной группы, движение плавное и контролируемое.</i> |
| 4             | <i>Техника в целом правильная, но присутствуют негрубые ошибки, не влияющие на безопасность.</i>                  |
| 3             | <i>Техника освоена на базовом уровне, но есть заметные нарушения, влияющие на результат.</i>                      |

#### Задание №8 (25 минут)

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

| <b>Оценка</b> | <b>Показатели оценки</b> |
|---------------|--------------------------|
|               |                          |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Результат:</b> 12 см и более ниже уровня скамьи (для художественной гимнастики).</li> <li>• <b>Техника:</b> Ноги прямые в коленях, ступни параллельны на ширине 10–15 см, пальцы обеих рук на линейке, фиксация результата на 2 секунды. Ошибок нет.</li> </ul> |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Результат:</b> 10–11 см ниже уровня скамьи.</li> <li>• <b>Техника:</b> Допущена одна негрубая ошибка: неполная фиксация (менее 2 секунд) или незначительное нарушение положения рук на линейке.</li> </ul>                                                      |
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Результат:</b> 8–9 см ниже уровня скамьи.</li> <li>• <b>Техника:</b> Допущены грубые ошибки: сгибание ног в коленях, фиксация пальцами одной руки, отсутствие фиксации результата, потеря равновесия. Попытка не засчитывается при этих нарушениях.</li> </ul>  |