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

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 Физическая культура

специальности

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)

Продемострировать комплекс подводящих упражнений в беге на 100 метров.

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

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

Тема занятия: 2.1.11.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.

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

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

Тема занятия: 2.1.14.Выполнение контрольного норматива челночный бега 4×9 м.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 2.14 применять технику челночного бега 4*9
Занятие(-я):
2.1.12.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.

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

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

Тема занятия: 3.1.7.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.

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

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

Тема занятия: 3.1.11.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.

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

Дидактическая единица: 2.5 применять технику выполнения финтов в баскетболе
Занятие(-я):
3.1.2.Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.
3.1.3.Совершенствование передачи мяча в ходьбе и беге.
3.1.4.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)

Продемострировать комплекс подводящих упражнения для выполнения финтов в баскетболе.

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

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

Тема занятия: 4.1.4.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)

Продемострировать технику блокирования мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	**Техника:** 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. **Результат:** Уверенное и точное блокирование атакующих ударов в различных игровых ситуациях
4	**Техника:** Техника в основном правильная, но есть небольшие ошибки (например, руки выпрямлены недостаточно, нет финального активного движения кистями). **Результат:** Блок результативен в простых ситуациях (например, с хорошей передачи), но могут быть затруднения при нестандартной атаке.

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

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)

Продемострировать технику выполнения нападающего удара в волейболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Все фазы выполнены слитно и правильно: своевременный выход на удар, ритмичный разбег (3 шага), высокий прыжок, согласованная работа рук и ног, удар по мячу напряженной кистью в высшей точке, точное попадание в площадку соперника. Приземление мягкое, без потери равновесия.
4	Техника в основном правильная, но есть незначительные ошибки: небольшое нарушение ритма разбега, удар нанесен чуть ниже высшей точки, незначительная потеря равновесия при приземлении, мяч попал в площадку, но не в цель.

3	Техника выполнена с грубыми ошибками: нарушена координация разбега и прыжка, удар нанесен по касательной или «зажатой» кистью, мяч ушел в аут или в сетку, потеря равновесия после удара, приземление на прямые ноги.

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)
Продемострировать технику блокирования мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	**Техника:** 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. **Результат:** Уверенное и точное блокирование атакующих ударов в различных игровых ситуациях
4	**Техника:** Техника в основном правильная, но есть небольшие ошибки (например, руки выпрямлены недостаточно, нет финального активного движения кистями). **Результат:** Блок результативен в простых ситуациях (например, с хорошей передачи), но могут быть затруднения при нестандартной атаке
3	**Техника:** Значительные нарушения техники (неправильный выбор времени для прыжка, согнутые руки в локтях, нет переноса рук над сеткой). **Результат:** 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.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 15 раз. Девушки- 10 раз.
4	Юноши- 11 раз. Девушки- 7 раз.
3	Юноши- 8 раз. Девушки- 5 раз.

Дидактическая единица: 2.13 выполнять вис на перекладине согласно возрастным нормативам

Занятие(-я):

5.1.4.Совершенствование техники виса на перекладине.

Задание №1 (15 минут)

Продемострировать технику виса на перекладине.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Технически безупречно. **Исходное положение:** вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе . **Техника:** 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 отпускание туловища.

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

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

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

Занятие(-я):

5.1.6.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.

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

Дидактическая единица: 2.13 выполнять вис на перекладине согласно возрастным нормативам

Занятие(-я):

Задание №1 (15 минут)

Продемострировать технику выполнения виса на перекладине.

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

2.10 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 выпригивания из полу приседа.

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

Дидактическая единица: 2.9 выполнять отжимание согласно возрастным нормативам
Занятие(-я):
5.1.10.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.

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

2.11 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.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 45 раз. Девушки- 35 раз.
4	Юноши- 35 раз. Девушки- 25 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 15 раз.

Дидактическая единица: 2.11 выполнять прыжки через скакалку согласно возрастным нормативам
Занятие(-я):
6.1.1.Совершенствование техники прыжков через скакалку с изменением темпа и способов прыжков.
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.

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

2.12 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)
Продемострировать технику выполнения техники бега по пересеченной местности.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Техника адаптирована к рельефу: стопа ставится упруго (на ровном участке и в гору — с носка, на спуске — с пятки с амортизацией). Корпус слегка наклонен вперед (5–10°). Руки согнуты под 90°, двигаются строго по ходу бега. На подъеме — шаг короткий, частый. На спуске — колени согнуты, скорость контролируется. Дыхание ритмичное, глубокое.
4	Техника в основном правильная, но есть незначительные ошибки: на сложных участках стопа ставится жестко (без амортизации), корпус слегка раскачивается в стороны, руки иногда «зажаты» в плечах, на подъеме темп падает, дыхание сбивается на 1–2 раза.
3	Грубые ошибки: стопа ставится жестко на пятку (на любом рельефе), корпус сильно наклонен или отклонен назад, руки работают хаотично (в стороны или высоко), подъем преодолевается с остановкой или шагом, спуск без контроля, дыхание сбивчивое и поверхностное.

Дидактическая единица: 2.16 применять технику метания малого мяча
Занятие(-я):
6.2.1.Совершенствование техники метания малого мяча.
6.2.2.Совершенствование техники метания малого мяча.
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.

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

2.13 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)

Продемострировать технику стойки в планке.

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

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)

Продемострировать технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

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

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)

Продемострировать технику метания гранаты.

Оценка	***Показатели оценки***
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.*

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)
Продемострировать технику метания малого мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	*Техника безупречна, все фазы выполнены слитно, мяч 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, мяч летит, но с заметными нарушениями, снижающими дальность и точность.*

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

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

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

Демонстрация техники высокого старта.

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

Задание №2 (25 минут)

Выполнить стартовое ускорение (10-15 м).

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

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

Задание №3 (25 минут)

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

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

Задание №4 (25 минут)

Выполнить семенящий бег (20-30 м).

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

Задание №5 (25 минут)

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

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

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

Задание №6 (25 минут)

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

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

Задание №7 (25 минут)

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

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

Задание №8 (25 минут)

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

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

Задание №9 (25 минут)

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

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

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

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

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

Задание №2 (25 минут)

Выполнить бег с заданным темпом (по звуковому сигналу).

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

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

Задание №3 (25 минут)

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

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

Задание №4 (25 минут)

Выполнить бег по дистанции с акцентом на постановку стопы.

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

Задание №5 (25 минут)

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

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

Задание №6 (25 минут)

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

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

Задание №7 (25 минут)

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

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

Задание №8 (25 минут)

Выполнить бег с переменной скоростью – 300 м.

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

Задание №9 (25 минут)

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

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

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

Демонстрация техники высокого старта.

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

Задание №2 (25 минут)

Выполнить стартовое ускорение на первом отрезке (9 м).

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

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

Задание №3 (25 минут)

Выполнить технику торможения и остановки у линии поворота.

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

Задание №4 (25 минут)

Выполнить технику разворота на 180°.

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

Задание №5 (25 минут)

Выполнить мгновенное ускорение после разворота.

Оценка	*Показатели оценки*

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

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

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

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

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

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
4	Зачет

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

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

Демонстрация техники штрафного броска.

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

Задание №2 (25 минут)

Демонстрация правильного хвата мяча и исходного положения рук.

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

Задание №3 (25 минут)

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

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

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

Задание №4 (25 минут)

Выполнить технику прицеливания.

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

Задание №5 (25 минут)

Выполнить технику начала броскового движения (ноги).

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

Задание №6 (25 минут)

Выполнить технику выпрямления бросающей руки.

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

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

Задание №7 (25 минут)

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

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

Задание №8 (25 минут)

Придать мячу оптимальную траекторию при броске.

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

Задание №9 (25 минут)

Продемострировать положение тела в момент выпуска мяча при броске.

Оценка	*Показатели оценки*

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

Задание №10 (25 минут)

Обеспечить заданную траекторию полета мяча при броске.

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

Задание №11 (25 минут)

Выполнить технику выпрямления руки в локтевом суставе.

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

Задание №12 (25 минут)

Продемострировать положение тела в момент выпуска мяча при броске.

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

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

Задание №13 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив на точность (10 штрафных бросков).

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

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

Выполнить финт на бросок – проход с мячом.

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

Задание №2 (25 минут)

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

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

Задание №3 (25 минут)

Продемострировать финт на рывок – рывок без мяча.

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

Задание №4 (25 минут)

Выполнить финт движением глаз и головы с мячом.

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

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

Задание №5 (25 минут)

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

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

Задание №6 (25 минут)

Выполнить повторный финт (с мячом или без).

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

Задание №7 (25 минут)

Выполнить финт с изменением скорости ведения.

Оценка	*Показатели оценки*

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

Задание №8 (25 минут)

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

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

Задание №9 (25 минут)

Продемострировать финт ногами (вышагивание / пивот).

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

Задание №10 (25 минут)

Выполнить комбинированный финт на месте (сочетание движений).

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

Задание №11 (25 минут)

Продемострирвать финт в защитной стойке (на реакцию защитника).

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

Задание №12 (25 минут)

Выполнить финт на ловлю (без мяча).

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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации

5	Зачет

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

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

Продемострировать технику нападающего удара.

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

Задание №2 (25 минут)

Выполнение техники прыжка и взмаха рук.

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

Задание №3 (25 минут)

Выполнение замаха и положения бьющей руки.

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

Задание №4 (25 минут)

Продемострировать технику движения кистью по мячу на месте.

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

Задание №5 (25 минут)

Выполнение броска теннисного мяча через сетку в прыжке.

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

Задание №6 (25 минут)

Выполнить нападающий удар с собственного подбрасывания.

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

Задание №7 (25 минут)

Выполнить нападающий удар с передачи партнера (через сетку).

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

Задание №8 (25 минут)

Продемострировать точность попадания в цель (зоны площадки).

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

Задание №9 (25 минут)

Выполнение техники приземления и готовности к защите.

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

Задание №10 (25 минут)

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

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

Задание №11 (25 минут)

Выполнение обманного нападающего удара (скидки).

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

Задание №12 (25 минут)

Выполнить нападающий удар с переводом мяча.

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

Задание №13 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив – серия ударов.

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

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

Продемострировать исходную стойку для блокирования.

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

Задание №2 (25 минут)

Выполнить технику передвижения к месту блока.

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

Задание №3 (25 минут)

Продемострировать технику прыжка и выноса рук над сеткой.

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

Задание №4 (25 минут)

Выплнить технику постановки рук при блоке (через сетку).

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

Задание №5 (25 минут)

Выполнить технику блокирования нападающего удара с собственного подбрасывания.

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

Задание №6 (25 минут)

Продемострирвать технику прыжка при блоке.

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

Задание №7 (25 минут)

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

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

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

Задание №8 (25 минут)

Выполнить технику приземления после блока.

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

Задание №9 (25 минут)

Демострация группового блокирования (двойной блок).

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

Задание №10 (25 минут)

Выполнить блокирование удара с переводом (ловящий блок).

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

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

Задание №11 (25 минут)

Выполнить блокирование с самостраховкой.

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

Задание №12 (25 минут)

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

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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
6	Зачет

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

Продемострировать технику подтягивания.

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

Задание №2 (25 минут)

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

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

Задание №3 (25 минут)

Выполнить горизонтальные подтягивания.

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

Задание №4 (25 минут)

Выполнить подтягивания обратным хватом (ладони к себе).

Оценка	*Показатели оценки*

5	Подбородок выше перекладины, техника правильная.
4	Подбородок на уровне перекладины.
3	Неполная амплитуда или использование инерции.

Задание №5 (25 минут)

Контрольный норматив по подтягиванию на результат.

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

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

Продемострировать технику отжиманий.

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

Задание №2 (25 минут)

Демонстрация техники отжимания с колен.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Корпус и бедра на одной прямой, амплитуда полная.

4	Незначительное нарушение линии корпуса.
3	Заметный прогиб в пояснице.

Задание №3 (25 минут)

Демострация положения локтей при отжиманиях.

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

Задание №4 (25 минут)

Выполнить отжимания в заданном темпе.

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

Задание №5 (25 минут)

Контрольный норматив по отжиманию на результат.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.10 выполнять подъем гири согласно возрастным нормативам
Задание №1 (25 минут)

Продемострировать технику рывка гири.

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

Задание №2 (25 минут)

Выполнить технику подъема гири вверх (рывок).

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

Задание №3 (25 минут)

Продемострировать технику опускания и замаха гири.

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

Задание №4 (25 минут)

Выполнить замах гири (имитация).

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

Задание №5 (25 минут)

Контрольный норматив по подъему гири на результат.

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

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

Продемострировать технику виса на перекладине.

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

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

Задание №2 (25 минут)

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

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

Задание №3 (25 минут)

Выполнить раскачивание (размахивание) в висе на перекладине.

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

Задание №4 (25 минут)

Продемострировать технику завершения виса и фиксации.

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

Задание №5 (25 минут)

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

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

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

Продемострировать технику поднимания туловища.

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

Задание №2 (25 минут)

Выполнить технику подъема туловища.

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

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

Задание №3 (25 минут)

Продемострировать технику возврата в исходное положение при отпускании туловища.

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

Задание №4 (25 минут)

Выполнить технику касания лопатками мата (возврат).

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

Задание №5 (25 минут)

Контрольный норматив на результат по подниманию и отпусканию туловища.

Оценка	*Показатели оценки*

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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
7	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)

Продемострировать технику метания гранаты.

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

Задание №2 (25 минут)

Выполнить технику разбега и выхода на бросковые шаги.

Оценка	*Показатели оценки*

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

Задание №3 (25 минут)

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

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

Задание №4 (25 минут)

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

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

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).

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

Задание №2 (25 минут)

Продемострировать технику прыжков через скакалку.

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

Задание №3 (25 минут)

Выполнить технику вращения скакалки и работы кистей.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Вращение выполняется только за счет кистей, локти прижаты к телу, скакалка вращается плавно и ритмично.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, незначительное включение плечевого пояса).
3	1 значительная ошибка (например, вращение выполняется за счет всей руки) или несколько незначительных.

Задание №4 (25 минут)

Продемострировать технику прыжков и приземления при прыжках через скакалку.

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

Задание №5 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по прыжкам через скакалку.

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

Задание №6 (25 минут)
Продемострировать технику прыжка в высоту.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Разбег выполняется ритмично, с постепенным ускорением по дуге, попадание на место отталкивания точное и стабильное.
4	Допущено 1–2 мелкие ошибки (например, незначительный сбой ритма, небольшое отклонение от дуги).

3	Допущена 1 значительная ошибка (например, отталкивание слишком близко или далеко от планки) или несколько мелких ошибок.

Задание №7 (25 минут)

Выполнить технику отталкивания и маха при прыжках через планку.

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

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

Выполнить прыжок с места через планку.

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

Задание №2 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по прыжкам через планку.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Юноши- 140 и более. Девушки- 115 и более.
4	Юноши- 130. Девушки- 105.
3	Юноши- 115. Девушки- 100.

Задание №3 (25 минут)

Продемострировать технику кроссового бега.

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

Задание №4 (25 минут)

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

Оценка	*Показатели оценки*
5	На твердом грунте — эластичная постановка на переднюю часть стопы; на мягком и сыпучем грунте — шаг укорачивается, стопа ставится на всю стопу; на каменистом — стопа ставится осторожно, на переднюю часть.
4	Допущено 1–2 незначительные ошибки (например, недостаточное изменение техники при смене грунта).
3	1 значительная ошибка (например, одинаковая постановка стопы на разных типах грунта) или несколько незначительных.

Задание №5 (25 минут)

Продемострировать технику бега под гору (спуск).

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

Задание №6 (25 минут)

Выполнить бег с изменением темпа по команде.

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

Задание №7 (25 минут)

Продемострировать технику метания малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Хват правильный: мяч на фалангах пальцев, не касается ладони, пальцы расположены правильно.
4	Допущены 1-2 незначительные ошибки (например, мяч слегка прижат к ладони).
3	Одна значительная ошибка (например, мяч зажат в кулаке) или несколько незначительных.

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

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

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

Задание №2 (25 минут)

Продемострировать технику стойки в планке.

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

Задание №3 (25 минут)

Продемострировать технику стойки в планке на коленях (облегченный вариант).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Корпус и бедра на одной прямой, амплитуда полная, мышцы напряжены.

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

Задание №4 (25 минут)

Продемострировать технику завершения упражнения: выход из планки.

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

Задание №5 (25 минут)

Продемострировать технику наклона вперед.

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

Задание №6 (25 минут)

Выполнить наклоны вперед стоя (на полу).

Оценка	*Показатели оценки*
5	Касание пола ладонями, ноги прямые.
4	Касание пола пальцами рук.

3	Неполное касание или незначительное сгибание ног.

Задание №7 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив наклон вперед стоя на гимнастической скамье.

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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
8	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
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.

Оценка	*Показатели оценки*
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)
Продемострировать технику метания гранаты.

Оценка	*Показатели оценки*

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.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 40–45 метров. Девушки- 25–29 метров.
4	Юноши- 35–39 метров. Девушки- 21–24 метров.
3	Юноши- 30–34 метров. Девушки- 18–20 метров.

Задание №4 (25 минут)
Выписать технику безопасности при метание гранаты.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.16 применять технику метания малого мяча
Задание №1 (25 минут)
Выписать технику безопасности при метании малого мяча.

Оценка	***Показатели оценки***

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

Задание №2 (25 минут)

Продемострировать технику хвата и замаха при метание малого мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	• **Хват:** 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. • **Замах:** 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 сзадистоящую ногу. Левая рука выведена вперед для сохранения равновесия. Достигнуто отчетливое положение «натянутого лука» с прогибом в пояснице.

4	• **Хват:** Хват в целом правильный, но допущена **одна негрубая ошибка**. Например: мяч слегка прижат к ладони или пальцы расположены не совсем правильно, но мяч не зажат в кулаке. • **Замах:** Основные элементы замаха выполнены, но есть **недостаточная амплитуда или небольшая несогласованность**: ◦ Рука выпрямлена не полностью (локоть слегка опущен), или поворот плеч выполнен не до конца (менее 70–80°). ◦ Вес тела перенесен на правую ногу, но левая рука не выведена вперед достаточно активно. ◦ Положение «натянутого лука» выражено нечетко (недостаточный прогиб).
3	• **Хват:** Допущена **грубая ошибка**: мяч зажат в ладони (кулаке), что исключает возможность выполнения хлесткого движения кистью и значительно снижает дальность и точность броска. • **Замах:** Движения нескоординированы, что приводит к **одной из следующих грубых ошибок**: ◦ Рука сгибается в локте и отводится в сторону (бросок «из-за уха»), а не назад-вверх. ◦ Замах выполняется только за счет руки, без поворота туловища и плеч (отсутствие «натянутого лука»). ◦ Вес тела остается на левой ноге, или при замахе происходит смещение корпуса вперед (что делает невозможным использование силы ног при броске).

Задание №3 (25 минут)
Выполнить технику скрестного шага и стоп-шага при метании малого мяча.

Оценка	***Показатели оценки***

5	• **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.

4	• **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	• **Скрестный шаг:** ◦ Допущены **грубые ошибки** в технике выполнения: ▪ Скрестный шаг отсутствует — выполняется обычный беговой шаг с отведением руки. ▪ Нарушен ритм (остановка перед шагом или резкое замедление). ▪ Нога ставится с носка, без разворота, что делает шаг неэффективным. ▪ Отсутствует «обгон» снаряда (плечи и рука уходят вперед вместе с ногами). • **Стоп-шаг:** ◦ Левая нога не выполняет функцию торможения (ставится вяло, на носок). ◦ Постановка левой ноги происходит с опозданием — финальное усилие начинается до касания опоры. ◦ Нарушается последовательность движений: стоп-шаг выполняется как обычный беговой шаг без остановки, что приводит к заступу за линию и потере контроля над броском.

Задание №4 (25 минут)
Продемострировать технику метания малого мяча в мишень.

Оценка	***Показатели оценки***
5	• Точность: 4–5 попаданий из 5 попыток. • Техника: Правильный хват, полный замах с отведением руки, согласованная работа ног и туловища, хлесткое движение кисти, сохранение равновесия после броска.

4	• Точность: 3 попадания из 5 попыток. • Техника: В основном правильная, но допущены 1–2 негрубые ошибки (небольшое нарушение последовательности движений, недостаточная амплитуда замаха, незначительная потеря равновесия).
3	• Точность: 2 попадания из 5 попыток. • Техника: Допущены грубые ошибки (бросок только рукой, отсутствие хлеста кисти, заступ за линию, потеря равновесия, неправильный хват).

Задание №5 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по метанию малого мяча на дальность.

Оценка	***Показатели оценки***
5	• **Результат:** Соответствует высокому уровню (золотой знак ГТО или учебный норматив «отлично»): юноши — 36 м и более; девушки — 22 м и более. • **Техника:** Бросок выполнен технически грамотно: полный разбег с «обгоном» снаряда, согласованная работа ног, туловища и руки, финальный хлест кистью, правильное торможение без заступа.
4	• **Результат:** Соответствует среднему уровню (серебряный знак ГТО или учебный норматив «хорошо»): юноши — 30 м; девушки — 17 м. • **Техника:** Допущены 1–2 негрубые ошибки (небольшой сбой ритма разбега, незначительное нарушение последовательности движений, неуверенное торможение, но без заступа).

3	• **Результат:** Соответствует минимальному пороговому уровню (бронзовый знак ГТО или учебный норматив «удовлетворительно»): юноши — 27 м; девушки — 12 м. • **Техника:** Допущены грубые ошибки (бросок выполнен преимущественно за счет руки, отсутствие «хлеста» кистью, потеря равновесия, заступ за линию). Попытка с заступом не засчитывается .

Задание №6 (из текущего контроля) (10 минут)
Продемострировать технику метания малого мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	*Техника безупречна, все фазы выполнены слитно, мяч 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, мяч летит, но с заметными нарушениями, снижающими дальность и точность.*

Задание №7 (25 минут)
Продемострировать технику стойки в планке с контролем дыхания.

Оценка	***Показатели оценки***
5	• **Дыхание:** ровное, глубокое, ритмичное, полностью согласованное с удержанием статического положения. Отсутствуют задержки дыхания и одышка на протяжении всего упражнения. • **Техника:** прямая линия тела сохранена, мышцы кора напряжены, статика неподвижна.
4	• **Дыхание:** в целом ритмичное, но допущены **1–2 незначительные задержки** (не более 1–2 секунд) или поверхностное дыхание в конце упражнения. • **Техника:** незначительные нарушения (легкое покачивание, небольшое провисание), но дыхание в основном контролируется.

3	• **Дыхание: хаотичное**, с частыми задержками (более 3 секунд) или сбитое к концу упражнения, заметная одышка. • **Техника:** грубые ошибки (прогиб в пояснице, подъем таза, потеря статики), дыхание не контролируется.

Дидактическая единица для контроля:

2.17 выполнять стойку в планке согласно возрастным нормативам

Задание №1 (25 минут)

Выписать технику безопастности при стойки в планке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	• **Организация места:** правильно выбрана ровная нескользящая поверхность, используется коврик, рядом нет посторонних предметов. • **Подготовка:** выполнена полноценная разминка (запястья, плечи, мышцы кора). • **Выполнение:** при утомлении выход из упражнения плавный и контролируемый (опускание на колени), дыхание ровное, без задержек. • **Ошибок нет.**
4	• **Организация места:** место подготовлено, но с незначительными недочетами (например, без коврика). • **Подготовка:** разминка выполнена, но недостаточно уделено внимание запястьям или плечам. • **Выполнение:** выход из упражнения контролируемый, но допущена **одна негрубая ошибка** (небольшой рывок при завершении или короткая задержка дыхания).

3	• **Организация места:** место не соответствует требованиям (скользкая или неровная поверхность, коврик отсутствует). • **Подготовка:** разминка не проведена или выполнена формально. • **Выполнение:** допущены **грубые ошибки**: резкое падение на пол (опасность травмы), сильный прогиб в пояснице, нагрузка на кисти с неправильным углом, хаотичное дыхание с длительными задержками.

Задание №2 (25 минут)
Выписать технику статической стойке в планке с палкой на спине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	• **Положение палки:** Палка плотно прилегает к трем точкам (затылок, лопатки, ягодицы) на протяжении всего упражнения. • **Положение тела:** Тело образует прямую линию от пяток до макушки. Таз не провисает и не поднимается. Локти строго под плечевыми суставами. • **Статика:** Полная неподвижность тела в течение заданного времени. Дыхание ровное.
4	• **Положение палки:** Палка касается всех трех точек, но в одном из подходов наблюдается **незначительный отрыв** (менее чем на 2 см) от одной из точек (например, от затылка). • **Положение тела:** В целом прямая линия сохранена, но есть **небольшой прогиб в пояснице** или незначительный подъем таза, который обучающийся способен исправить. • **Статика:** Незначительные колебания тела, не влияющие на общую технику.

3	• **Положение палки:** Палка касается только двух точек (например, лопаток и ягодиц), но **постоянно отрывается от затылка**, или палка не касается ягодиц (сильный прогиб). • **Положение тела:** Нарушена прямая линия: есть **сильный прогиб в пояснице** или таз сильно поднят вверх. Локти смещены относительно плеч. • **Статика:** Заметное раскачивание или потеря равновесия, невозможность удержать положение.

Задание №3 (25 минут)
Выписать технику сойки в планке с поочередным отрывом рук.

Оценка	***Показатели оценки***
5	• **Положение тела:** Прямая линия от пяток до макушки сохраняется на протяжении всего упражнения. Таз неподвижен, без провисания и подъема. • **Техника отрыва:** Отрыв руки выполняется **плавно и контролируемо** — рука выносится строго вперед или в сторону без рывков. • **Стабильность:** Корпус не раскачивается при отрыве и возврате руки. Плечи остаются на одном уровне (нет перекоса). Дыхание ровное.
4	• **Положение тела:** В целом прямая линия сохранена, но в момент отрыва руки наблюдается **незначительное нарушение** (легкое покачивание таза или небольшой подъем/провисание). • **Техника отрыва:** Отрыв выполнен правильно, но рука выносится **не полностью** (согнута в локте) или с небольшой задержкой. • **Стабильность:** Есть **незначительный перекос плеч** при отрыве, но корпус сохраняет устойчивость. Допущена одна негрубая ошибка.

3	• **Положение тела:** При отрыве руки наблюдается **сильное раскачивание таза**, прогиб в пояснице или подъем таза вверх. • **Техника отрыва:** Отрыв руки выполняется **рывком**, с потерей равновесия; рука выносится в сторону с отклонением от заданной траектории. • **Стабильность:** Значительный перекос плеч, корпус «заваливается» в сторону отрыва, потеря устойчивости. Дыхание сбивается.

Задание №4 (25 минут)
Продемострировать технику стойки в планке с подтягиванием коленей к груди.

Оценка	***Показатели оценки***
5	• **Положение тела:** Прямая линия от пяток до макушки сохраняется на протяжении всего упражнения. Таз неподвижен, без провисания и подъема. • **Техника подтягивания:** Колено подтягивается точно к груди (или к локтю), движение выполняется **плавно и контролируемо**, без рывков. • **Стабильность:** Корпус не раскачивается при подтягивании ноги. Плечи остаются на одном уровне, таз не поворачивается. Дыхание ровное.
4	• **Положение тела:** В целом прямая линия сохранена, но в момент подтягивания ноги наблюдается **незначительное нарушение** (легкое покачивание таза или небольшое провисание/подъем). • **Техника подтягивания:** Колено подтянуто, но **не касается груди** (остановка на 5–10 см) или движение выполнено с небольшой задержкой. • **Стабильность:** Есть **незначительный поворот таза** в сторону подтягиваемой ноги, но корпус сохраняет устойчивость. Допущена одна негрубая ошибка.

3	• **Положение тела:** При подтягивании ноги наблюдается **сильное провисание в пояснице** или подъем таза вверх, потеря прямой линии. • **Техника подтягивания:** Колено подтягивается **рывком**, с потерей равновесия; движение выполняется с **большим смещением** корпуса в сторону. • **Стабильность:** Значительное раскачивание, плечи «уходят» вперед или в стороны, потеря устойчивости. Дыхание сбивается.

Задание №5 (25 минут)
Продемострировать технику стойки в планке с опорой на одну ногу.

Оценка	***Показатели оценки***
5	• **Положение тела:** Прямая линия от пяток до макушки сохраняется на протяжении всего упражнения. Таз неподвижен, без провисания и подъема. • **Техника отрыва ноги:** Нога поднимается **плавно и контролируемо**, не выше уровня таза. Стопа расслаблена, носок оттянут. • **Стабильность:** Корпус не раскачивается при отрыве и возврате ноги. Плечи остаются на одном уровне (нет перекоса). Таз остается ровным, без поворота в сторону поднятой ноги. Дыхание ровное.
4	• **Положение тела:** В целом прямая линия сохранена, но в момент отрыва ноги наблюдается **незначительное нарушение** (легкое покачивание таза или небольшой подъем/провисание). • **Техника отрыва ноги:** Нога поднята, но **не полностью выпрямлена** (слегка согнута в колене) или отрыв выполнен с небольшой задержкой. • **Стабильность:** Есть **незначительный поворот таза** в сторону поднятой ноги, но корпус сохраняет устойчивость. Допущена одна негрубая ошибка.

3	• **Положение тела:** При отрыве ноги наблюдается **сильное провисание в пояснице** или подъем таза вверх, потеря прямой линии. • **Техника отрыва ноги:** Нога поднимается **рывком**, с потерей равновесия; стопа поднимается выше уровня таза, что вызывает перекос. • **Стабильность:** Значительный поворот таза и плеч, корпус «заваливается» в сторону, потеря устойчивости. Дыхание сбивается.

Задание №6 (из текущего контроля) (10 минут)
Продемострировать технику стойки в планке.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.19 выполнять наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамейке согласно возрастным нормативам
Задание №1 (25 минут)
Выписать технику безопастности при наклонах вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оценка	***Показатели оценки***

5	• **Организация места:** Гимнастическая скамья устойчива, установлена на нескользкой ровной поверхности, рядом нет посторонних предметов. Линейка для измерения закреплена правильно. • **Подготовка:** Проведена полноценная разминка, уделено внимание мышцам задней поверхности бедра, пояснице и голеностопным суставам. • **Выполнение:** Движения плавные, без рывков. При выполнении наклона нет опасного перенапряжения. Возврат в исходное положение контролируемый. Обучающийся не теряет равновесия (при необходимости использует страховку). • **Завершение:** Плавный сход со скамьи, без прыжков и резких движений.
4	• **Организация места:** Скамья установлена правильно, но есть незначительные недочеты (например, скамья стоит на слегка скользком покрытии или линейка закреплена не совсем ровно). • **Подготовка:** Разминка выполнена, но недостаточно уделено внимание мышцам задней поверхности бедра или пояснице (сделано поверхностно). • **Выполнение:** Допущена одна негрубая ошибка: незначительный рывок при наклоне или небольшая потеря равновесия (покачивание), которую обучающийся самостоятельно скорректировал. • **Завершение:** Сход со скамьи выполнен правильно.

3	• **Организация места:** Скамья установлена на скользкой или неровной поверхности, не закреплена, рядом находятся посторонние предметы. • **Подготовка:** Разминка не проведена или выполнена формально (без растяжки мышц). • **Выполнение:** Допущены грубые ошибки: резкие рывки при наклоне (опасность травмы спины), сильная потеря равновесия с риском падения, отсутствие страховки. • **Завершение:** Сход со скамьи выполнен прыжком или резко, без контроля.

Задание №2 (25 минут)
Продемострировать технику наклона с палкой на спине.

Оценка	***Показатели оценки***
5	• **Положение палки:** Палка плотно прилегает к трем точкам (затылок, лопатки, копчик/крестец) на протяжении всего наклона, не отрываясь . • **Техника наклона:** Наклон выполняется за счет сгибания в тазобедренных суставах, спина остается прямой. Ноги в коленях не сгибаются . • **Равновесие:** Сохранение устойчивого положения, центр тяжести переносится на пятки, нет потери равновесия. • **Ошибки:** Отсутствуют.

4	• **Положение палки:** Палка касается всех трех точек, но в момент максимального наклона наблюдается **незначительный отрыв** от одной из точек (менее чем на 2–3 см) . • **Техника наклона:** Наклон выполнен правильно, но есть **небольшое округление спины** в плечевом поясе или недостаточный наклон в тазобедренных суставах (компенсация за счет поясницы) . • **Равновесие:** Небольшие колебания, не требующие дополнительной страховки. • **Ошибки:** Допущена одна негрубая ошибка.
3	• **Положение палки:** Палка касается только двух точек (например, лопаток и копчика), но **постоянно отрывается от затылка**, или палка не касается копчика (сильный прогиб) . • **Техника наклона:** Нарушена техника: **сильное округление спины**, наклон выполняется за счет сгибания поясницы, а не тазобедренных суставов. Ноги сгибаются в коленях . • **Равновесие:** Потеря равновесия, требующая страховки. • **Ошибки:** Допущены грубые ошибки, попытка требует коррекции.

Задание №3 (25 минут)

Продемострировать технику наклона с активным вытяжением рук вверх.

Оценка	***Показатели оценки***

5	• **Исходное положение:** Стоя, руки прямые, подняты вверх, пальцы сцеплены в «замок» (или ладони соединены), плечи опущены. • **Техника наклона:** Наклон выполняется плавно, за счет сгибания в тазобедренных суставах. Спина прямая, руки сохраняют вертикальное положение (над головой), ноги прямые, голова между руками. • **Равновесие:** Устойчивое, без колебаний.
4	• **Исходное положение:** В целом правильное, но есть небольшие нарушения (руки не полностью выпрямлены или пальцы не сцеплены). • **Техника наклона:** Допущена **одна негрубая ошибка**: руки слегка опускаются при наклоне, небольшое округление спины или легкое сгибание ног в коленях. • **Равновесие:** Небольшие колебания, но устойчивость сохранена.
3	• **Исходное положение:** Грубые ошибки: руки согнуты в локтях, плечи подняты к ушам. • **Техника наклона:** Допущены грубые ошибки: руки опускаются вниз при наклоне, сильное округление спины, ноги сильно сгибаются в коленях. • **Равновесие:** Потеря равновесия, неустойчивое положение.

Задание №4 (25 минут)
Выписать технику наклона с поочередным касанием стоп.

Оценка	***Показатели оценки***

5	• **Исходное положение:** Стоя, ноги на ширине плеч (или чуть шире), руки свободно опущены или на поясе. • **Техника наклона:** 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). • **Ритм:** Движения ритмичные, без рывков. Возврат в исходное положение контролируемый. • **Равновесие:** Устойчивое, без колебаний.
4	• **Исходное положение:** В целом правильное. • **Техника наклона:** Допущена **одна негрубая ошибка**: неполное касание стопы (пальцы не достают до стопы на 2–3 см), небольшое сгибание ног в коленях или недостаточный поворот корпуса в сторону касания. • **Ритм:** Небольшие задержки между движениями. • **Равновесие:** Небольшие колебания, но устойчивость сохранена.
3	• **Исходное положение:** Правильное. • **Техника наклона:** Допущены **грубые ошибки**: касание выполняется с сильным сгибанием ног, отсутствует поворот корпуса в сторону касания, спина сильно округлена, наклон выполняется рывком. • **Ритм:** Движения хаотичные, с остановками. • **Равновесие:** Потеря равновесия, неустойчивое положение.

Задание №5 (25 минут)
Продемострировать технику наклона с отягощением на плечах.

Оценка	***Показатели оценки***

5	• **Исходное положение:** Стоя, ноги на ширине плеч (или чуть уже), отягощение (штанга или палка) расположено на плечах (за головой), лопатки сведены, грудь подана вперед . • **Техника наклона:** Наклон выполняется **плавно и контролируемо** строго за счет сгибания в тазобедренных суставах (таз отводится назад). Спина сохраняет **естественный прогиб** в пояснице на протяжении всего движения. Ноги в коленях слегка согнуты (мягкие) и неподвижны. • **Траектория:** Отягощение движется строго по вертикали (вниз-вверх), не смещаясь вперед. Корпус наклоняется до параллели с полом (или до комфортной глубины, сохраняя спину прямой). • **Равновесие:** Устойчивое положение, центр тяжести перенесен на пятки.
4	• **Исходное положение:** Правильное. • **Техника наклона:** Допущена **одна негрубая ошибка**: ◦ Небольшое округление спины в грудном отделе при наклоне . ◦ Отягощение слегка смещается вперед за линию плеч. ◦ Ноги чрезмерно сгибаются в коленях, превращая движение в приседание . • **Равновесие:** Небольшие колебания, но устойчивость сохранена.

3	• **Исходное положение:** Правильное или с незначительными нарушениями. • **Техника наклона:** Допущены **грубые ошибки**: ◦ **Сильное округление спины** (круглая спина) — это опасная ошибка, которая может привести к травме поясницы. ◦ Наклон выполняется за счет сгибания в коленях (приседание), а не за счет отведения таза назад. ◦ Отягощение значительно смещается вперед, нарушая баланс. • **Равновесие:** Потеря равновесия, неустойчивое положение.

Задание №6 (25 минут)
Продемострировать технику парного наклона “качели” – активное растяжение.

Оценка	***Показатели оценки***
5	• **Техника:** 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. • **Амплитуда:** Наклон выполняется до ощущения умеренного растяжения без боли. Спина прямая, наклон идет от тазобедренных суставов, ноги не сгибаются. • **Взаимодействие:** Движения плавные, синхронные, без рывков. Партнеры дышат ритмично (выдох при наклоне). Контакт рук постоянный, без потери равновесия.

4	• **Техника:** 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. • **Взаимодействие:** Движения выполняются согласованно, но с небольшой потерей темпа или синхронизации.
3	• **Техника:** Допущены грубые ошибки: сильное сгибание ног в коленях, значительное округление спины, рывковые движения при притягивании партнера (опасность травмы), превышение допустимой амплитуды с появлением боли. • **Взаимодействие:** Нарушена синхронизация, партнеры тянут вразнобой, потеря контроля над движением.

Задание №7 (из текущего контроля) (10 минут)
Продемострировать технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

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

Задание №8 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по наклону вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Оценка	***Показатели оценки***

5	• **Результат:** 12 см и более ниже уровня скамьи (для художественной гимнастики). • **Техника:** Ноги прямые в коленях, ступни параллельны на ширине 10–15 см, пальцы обеих рук на линейке, фиксация результата на 2 секунды. Ошибок нет.
4	• **Результат:** 10–11 см ниже уровня скамьи. • **Техника:** Допущена одна негрубая ошибка: неполная фиксация (менее 2 секунд) или незначительное нарушение положения рук на линейке.
3	• **Результат:** 8–9 см ниже уровня скамьи. • **Техника:** Допущены грубые ошибки: сгибание ног в коленях, фиксация пальцами одной руки, отсутствие фиксации результата, потеря равновесия. Попытка не засчитывается при этих нарушениях.