

## ОПИСАНИЕ ЗАДАНИЙ НИКО ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 10 КЛАСС

### ЗАДАНИЕ 1. Игровые виды спорта

#### Баскетбол

Участникам исследования предоставляется возможность выполнить 2 попытки. Оценивается лучшая из них.

№ п/п	Упражнение	Подготовка	Техника выполнения
1.	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на штрафной линии (штрафной бросок)		1. Выполнение задания начинается из положения стоя против баскетбольного щита на штрафной линии. Мяч лежит на штрафной линии перед участником исследования. 2. По сигналу участник берет мяч в руки и выполняет бросок мяча в корзину двумя руками от груди.
2.	Ведение баскетбольного мяча «змейкой» вокруг установленных конусов правой и левой руками	По прямой линии устанавливаются 8 стоек (конусов) на расстоянии 1,5 м друг от друга.	1. Задание начинается из положения стоя напротив первой стойки (первого конуса) на расстоянии 3 м от нее. Мяч лежит на полу перед участником исследования. 2. По сигналу участник исследования начинает вести мяч правой рукой легким бегом, обводя установленные стойки (конусы), затем обратно, обводя стойки (конусы) уже левой рукой. <i>Количество обведенных стоек (конусов) учитывается либо по завершении задания, либо до потери мяча во время его выполнения (возобновление ведения мяча не допускается). Если во время выполнения задания участник исследования переходит на шаг, то эксперт должен предложить ему возобновить легкий бег.</i>

Эксперт делает отметки в соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

#### 1. Игровые виды спорта

Баскетбол

потерян   
 не долетел до кольца или щита   
 долетел до кольца или щита, но не попал   
 попал в кольцо

Обведено стоек (конусов) правой рукой      0       1       2       3       4       5       6       7       8

Обведено стоек (конусов) левой рукой      0       1       2       3       4       5       6       7       8

Участник исследования отказался выполнять задание

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий. Максимальный балл - 3.

### Футбол

Участникам исследования предоставляется возможность выполнить 2 попытки. Оценивается лучшая из них.

№ п/п	Упражнение	Подготовка	Техника выполнения
1.	Удар с разбега по неподвижному мячу в створ ворот для мини-футбола внутренней стороной стопы (девочки с расстояния 8 м, мальчики с расстояния 10 м)		1. Участник исследования берет мяч и устанавливает его в створе ворот на расстоянии от них в 10 м (юноши) или 8 м (девушки). 2. Стоя у мяча, по команде участник исследования начинает демонстрировать удар по мячу внутренней стороной стопы, не касаясь мяча (имитация). 3. По сигналу участник исследования разбегается и бьет по мячу в створ ворот внутренней стороной стопы.
2.	Ведение футбольного мяча «змейкой» вокруг установленных фишек правой и левой ногами	По прямой линии устанавливаются 8 стоек (фишек) на расстоянии 1,5 м друг от друга	1. Задание начинается из положения, стоя напротив первой стойки (фишки) на расстоянии 3 м от нее. Мяч лежит на полу перед участником исследования. 2. По сигналу, участник исследования начинает вести мяч правой ногой легким бегом, обводя установленные стойки (фишки); затем обратно ведение вокруг стоек (фишек) осуществляется левой ногой. <i>Количество обведенных стоек (фишек) учитывается либо по завершении задания, либо до потери мяча во время его выполнения (возобновление ведения мяча не допускается).</i>

Эксперт делает отметки в соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

#### 1. Игровые виды спорта

**Футбол**

Не было удара по мячу.   
 Мяч был направлен не в сторону ворот.   
 Мяч был направлен в сторону ворот, но не попал.   
 Мяч попал в створ ворот (гол).

Обведено стоек (фишек) правой ногой      0       1       2       3       4       5       6       7       8

Обведено стоек (фишек) левой ногой      0       1       2       3       4       5       6       7       8

**Участник исследования отказался выполнять задание**

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий. Максимальный балл - 3.

### Волейбол

Участникам исследования предоставляется возможность выполнить 2 попытки. Оценивается лучшая из них.

№ п/п	Упражнение	Техника выполнения
1.	Прием мяча с подачи и передачу мяча через сетку (подачу осуществляет учитель физической культуры)	1. Встать левым боком возле лицевой линии к сетке. 2. Учитель физической культуры подает верхнюю прямую подачу, участник исследования выполняет прием мяча двумя руками снизу с последующей передачей мяча двумя руками сверху, через сетку.
2.	Верхняя передача мяча в парах (с учителем физической культуры)	1. Встать, ноги слегка согнуть в ожидании мяча, выставив одну ногу вперед; руки согнуты в локтях, кисти на уровне лица, пальцы слегка напряжены и согнуты. 2. Учитель выполняет подачу мяча 3. Направить руки навстречу мячу и, разгибая ноги, мягко ударить по нему пальцами, которые охватывают мяч, образуя своеобразную воронку. 4. Выполнить верхнюю передачу в парах.

Эксперт делает отметки в соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

#### 1. Игровые виды спорта

Волейбол

После выполнения приема и подачи

мяч потерян

мяч не долетел до сетки

мяч перелетел через сетку, не попал на площадку

мяч перелетел через сетку, попал на площадку

  
  
  


Прием/передача мяча

0       1-2       3-4       5       6       7       8       9       10

Участник исследования отказался выполнять задание

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий. Максимальный балл - 3.

### Бадминтон

Участникам исследования предоставляется возможность выполнить 2 попытки (по три подачи в каждой попытке). Оценивается лучшая из них.

№ п/п	Упражнение	Техника выполнения
1.	Выполнение низкой подачи открытой стороной ракетки	При подаче открытой стороной ракетки правая нога находится сзади. Начальное положение, замах и первые фазы движения, как и при высокой подаче. Но на заключительном этапе, непосредственно перед ударом, движение руки замедляется и вместо мощного, хлесткого удара по волану осуществляется мягкое, плавное движение руки с ракеткой, легкий поворот кисти - и волан летит низко над сеткой в переднюю зону поля приема.
2.	Набивание (жонглирование) волана, чередуя открытую и закрытую стороны ракетки	Жонглирование выполняется при подбрасывании открытой стороной ракетки. Необходимо положить волан на открытую сторону ракетки, подбросить его вверх и выполнить жонглирование также открытой стороной ракетки.

Эксперт делает отметки в соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

#### 1. Игровые виды спорта

Бадминтон

Попаданий через сетку 0  1  2  3

Набиваний 0  1  2  3  4  5  6  7  8

Участник исследования отказался выполнять задание

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий. Максимальный балл - 3.

### **Настольный теннис**

*Участникам исследования предоставляется возможность выполнить 2 попытки (по три подачи в каждой). Оценивается лучшая из них.*

№ п/п	Упражнение	Техника выполнения
1.	Выполнение подачи «маятник» тыльной стороной ракетки	Производится удар тыльной (закрытой) стороной ракетки по мячу: рука с ракеткой описывает полуокружность вокруг локтя, двигаясь сначала вниз — в сторону, затем двигается вверх — в сторону, т.е. предплечье и кисть с ракеткой двигаются по траектории действительно, как маятник: слева направо при выполнении подачи тыльной стороной ракетки. Задача «передать» его через сетку, мяч должен коснуться зоны стола за сеткой.
2.	Жонглирование мячом: чередующиеся удары открытой и закрытой стороной ракетки.	Жонглирование выполняется при подбрасывании ладонной (открытой) стороной ракетки. Необходимо положить мяч на ладонную (открытую) сторону ракетки, подбросить его вверх и выполнить жонглирование, чередуя ладонную (открытую) и тыльную (закрытую) стороны ракетки.

Эксперт делает отметки в соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

#### **1. Игровые виды спорта**

**Настольный теннис**

Попаданий через сетку      0  1  2  3

Набиваний                    0  1  2  3  4  5  6  7  8

**Участник исследования отказался выполнять задание**

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий.  
Максимальный балл - 3.

## ЗАДАНИЕ 2. Гимнастика

Из предложенных акробатических упражнений участник НИКО должен выбрать любые четыре, составить из них акробатическую комбинацию и продемонстрировать ее.

Полный список упражнений:

1. Упор лежа
2. Кувырок вперед в сед
3. Мост из положения лежа, поворот кругом в упор присев
4. Стойка на лопатках
5. Упор присев
6. Равновесие «Ласточка»
7. Прыжок прогнувшись, ноги врозь

Участнику исследования предоставляется 2-3 минуты для подготовки к выполнению задания, после чего он демонстрирует выполнение комплекса. При необходимости возможно самостоятельное проведение дополнительной разминки.

Эксперт делает отметки во всех соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

### 2. Гимнастика (заполните только поля, относящиеся к выбранному упражнению)

Выбранные упражнения							
Упор лежа	<input type="checkbox"/>	выполнен	<input type="checkbox"/>	легко	<input type="checkbox"/>	пространственно точно	<input type="checkbox"/>
Кувырок вперед в сед	<input type="checkbox"/>	выполнен	<input type="checkbox"/>	легко	<input type="checkbox"/>	пространственно точно	<input type="checkbox"/>
Мост из положения лежа, поворот кругом в упор присев	<input type="checkbox"/>	выполнен	<input type="checkbox"/>	легко	<input type="checkbox"/>	пространственно точно	<input type="checkbox"/>
Стойка на лопатках	<input type="checkbox"/>	выполнена	<input type="checkbox"/>	легко	<input type="checkbox"/>	пространственно точно	<input type="checkbox"/>
Упор присев	<input type="checkbox"/>	выполнен	<input type="checkbox"/>	легко	<input type="checkbox"/>	пространственно точно	<input type="checkbox"/>
Равновесие «Ласточка»	<input type="checkbox"/>	выполнено	<input type="checkbox"/>	легко	<input type="checkbox"/>	пространственно точно	<input type="checkbox"/>
Прыжок прогнувшись, ноги врозь	<input type="checkbox"/>	выполнен	<input type="checkbox"/>	легко	<input type="checkbox"/>	пространственно точно	<input type="checkbox"/>
Комбинация из 4 элементов	<input type="checkbox"/>	выполнена	<input type="checkbox"/>	слитно	<input type="checkbox"/>	ритмично	<input type="checkbox"/>

Участник исследования отказался выполнять задание

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

Максимальный балл - 10

### ЗАДАНИЕ 3. Техника выполнения упражнений комплекса ГТО (без сдачи нормативов)

№ п/п	Упражнение	Техника выполнения	Ошибки выполнения, при которых выполнение упражнения не засчитывается
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p> <p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду.</p>	Нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки)
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты волонтером к полу.</p> <p>Участник выполняет поднимание туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.</p> <p>Упражнение выполняется с помощью волонтера, который удерживает участника исследования ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником исследования в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.</p>	
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.</p> <p>При выполнении испытания по команде судьи участник исследования выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник исследования максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.</p>	- сгибание ног в коленях

**ВАЖНО!** В задании 3 не требуется выполнять максимальное количество повторов. Участник должен продемонстрировать правильную технику выполнения упражнения. Допускается не более трех повторов одного полного цикла упражнения.

Эксперт делает отметки во всех соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

### **3. Техника выполнения упражнений из комплекса ГТО (без выполнения нормативов)**

*(заполните только поля, относящиеся к выбранному упражнению)*

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Исходное положение	с нарушениями	<input type="checkbox"/>	без нарушений	<input type="checkbox"/>
Техника выполнения упражнения	с нарушениями	<input type="checkbox"/>	без нарушений	<input type="checkbox"/>
Фиксация исходного положения	не выполнена	<input type="checkbox"/>	выполнена	<input type="checkbox"/>

**Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Исходное положение	с нарушениями	<input type="checkbox"/>	без нарушений	<input type="checkbox"/>
Техника выполнения упражнения	с нарушениями	<input type="checkbox"/>	без нарушений	<input type="checkbox"/>
Касание локтями бедер (коленей)	не выполнено	<input type="checkbox"/>	выполнено	<input type="checkbox"/>

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье**

Исходное положение	с нарушениями	<input type="checkbox"/>	без нарушений	<input type="checkbox"/>
Техника выполнения упражнения	с нарушениями	<input type="checkbox"/>	без нарушений	<input type="checkbox"/>
Фиксация результата пальцами двух рук	не выполнено	<input type="checkbox"/>	выполнено	<input type="checkbox"/>

**Участник исследования не смог выполнить задание**

**Участник исследования отказался выполнять задание**

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

Максимальный балл - 3.



#### ЗАДАНИЕ 4. ОФП (продемонстрировать два варианта выполнения упражнения)

№ п/п	Упражнение	Возможные варианты выполнения
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (отжимание со сменой точки опоры – две ноги на полу, одна нога на полу)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение «отжимания» при условии «узкой стойки рук» или «широкой стойки рук», две ноги на полу;</li> <li>- выполнение «отжимания» при условии «узкой стойки рук» или «широкой стойки рук», одна нога на полу, другая вытянута прямая вверх;</li> <li>- выполнение «отжимания» при условии уменьшения точки опоры ног, т. е. участник исследования выполняет «отжимание» при условии опоры на одну ногу (вторая отрывается от пола и удерживается «в воздухе» или ставиться на носок на пятку опорной ноги).</li> </ul>
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (упражнения на мышцы пресса, меняя исходное положение ног – на полу, подняты вверх)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом;</li> <li>- поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом и подняты вверх;</li> <li>- поднимание туловища из исходного положения лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, одна нога согнута в колене под прямым углом, другая прямая выпрямлена вверх —поднимание противоположного плеча по диагонали в сторону выпрямленной ноги, отрывая лопатку от пола.</li> </ul>
3.	Выпады в комбинации с «Равновесием»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение поочередных «выпадов» в сторону — шаг вправо, присесть, центр тяжести посередине, согнутое колено не выходит за линию стоп (т.е. находится четко над носки стопы), поясница прямая, таз выполняет движение, напоминающее приседание на стул, затем выпрямиться и выполнить равновесие «Цапля»;</li> <li>- выполнение поочередных «выпадов» назад (обратные выпады) — шаг назад с опорой на носок, присесть, согнутое колено опорной ноги не выходит за линию стоп (т.е. находится четко над носком стопы), оба колена согнуты под углом не менее 90°, поясница прямая, выпрямиться и выполнить равновесие «Ласточка».</li> </ul>
	Равновесие стоя на одной ноге (со сменой плоскости)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Равновесие на одной ноге («Ласточка») - Шаг вперед, наклон корпуса вперед параллельно полу, равновесие на одной ноге, вторая нога прямая на одной линии с корпусом, руки в стороны);</li> <li>- Равновесие на одной ноге («Цапля») - Шаг вперед, равновесие на одной ноге, свободная нога согнута, стопа касается колена опорной ноги, руки в стороны, спина прямая);</li> <li>-Равновесие на одной ноге (Шаг в сторону, равновесие на одной ноге, свободная прямая вытянута в сторону, руки вверх).</li> </ul>

Эксперт делает отметки во всех соответствующих выполняемому упражнению клетках Формы ведения наблюдения и оценивания практических заданий.

**4. ОФП** (заполните только поля, относящиеся к выбранному упражнению)

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*   
(отжимание)

*Поднимание туловища из положения лежа на спине*   
(упражнения на мышцы пресса)

*Выпады в комбинации с «Равновесием»*

*Равновесие стоя на одной ноге (со сменой плоскости)*

1-й вариант упражнения представлен	с техническими ошибками	<input type="checkbox"/>	без технических ошибок	<input type="checkbox"/>
2-й вариант упражнения представлен	с техническими ошибками	<input type="checkbox"/>	без технических ошибок	<input type="checkbox"/>

**Участник исследования не смог показать ни одного варианта упражнения**

**Участник исследования отказался выполнять задание**

Оценивание производится автоматически после обработки Форм ведения наблюдения и оценивания практических заданий.  
Максимальный балл - 2.