

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Усынин Максим Валерьевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 06.06.2024 14:43:41
Уникальный программный ключ:
f498e59e83f65dd7c3ce7bb8a25cbbabb33ebc58

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)
Общественная школа «7 ключей»**

Ворошилова ул., д. 12, Челябинск, 454014. Тел. (351) 216-10-10, факс 216-10-30. E-mail: info@rbiu.ru,
schol7keys@rbiu.ru

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 КЛАСС**

Челябинск, 2024 г.

I. Перечень контрольно-оценочных средств (КОСы) для текущего и промежуточного контроля

Текущий контроль	Промежуточный контроль
1. Тесты 2. Тематический тест 3. Контрольный зачет	Итоговый тест

II. Характеристика контрольно-оценочных средств (КОС) и контрольно-измерительных материалов (КИМ)

1. Тесты

Практические тесты

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.

Тест 2. Прыжки в длину с места.

Тест 3. Челночный бег 4 x 9 м.

Тест 4. Подтягивание:

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Тест 6. Шестиминутный бег.

Тест 7. Отжимание (сгибание и разгибание рук).

Тест 8 . Подъем туловища из положения лежа на спине.

Тест 9 . Прыжки на скакалке за 1 минуту

Тест 10. Метание набивного мяча весом 1 килограмм

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся практических навыков

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика оценки практического теста

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику выполнения упражнений в гимнастике с элементами акробатики.

III. Контрольно-измерительные материалы

Тесты

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 3. Челночный бег 4 x 9 м. Забеги могут быть по одному или по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик на линию и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также кладут его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

Тест 4. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки — в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дергание ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Нанесите мелом на полу линию А — Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А — Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге одновременно участвуют 6—8 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 7. Отжимание (сгибание и разгибание рук). Выполнять в исходном положении упор лежа должны принять стойку на прямых руках. Нельзя опускать голову вниз, удерживайте ее строго на линии позвоночника. Кисти рук расставьте по ширине плеч или чуть шире. Первая фаза упражнения происходит медленно - сгибайте руки и опускайтесь в нижнюю позицию. Во второй фазе резким и мощным усилием выжмите себя в верхнее положение на прямых руках. В исходном положении задержитесь на счет «раз-два» и стремитесь напрячь грудные мышцы. Только потом повторите движение и опускайтесь к полу. Обратите внимание, что не нужно распрямлять локти до упора, сохраняйте их чуть согнутыми. Постоянно держите пресс в напряжении и не позволяйте провисать животу.

Тест 8. Подъем туловища из положения лежа на спине. Выполнять в исходном положении лежа на спине, спина находится на полу, руки за головой, ступни стоят и зафиксированы. Не

округляя спину, поднимите тело до вертикального положения. Напрягите пресс на максимум. Опуститься в исходную позицию, не касаясь полностью лопатками пола. Необходимо сделать упражнение за 1 минуту.

Тест 9. Прыжки на скакалке за 1 минуту

Требования, которые обязательно необходимо соблюдать при прыжках на скакалке:

- прямая спина;
- при отрыве и приземлении необходимо пружинить ноги;
- нужно приземляться на пальцы, и никогда – на всю стопу;
- пятки не должны касаться пола;
- делать круговые движения кистями рук с прижатыми к корпусу тела руками.

Тест 10. Метание набивного мяча весом 1 килограмм

Требования, которые обязательно необходимо соблюдать при метание набивного мяча: исходное положение сидя на полу ноги врозь набивной мяч за головой. Учащийся совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Контрольные упражнения

Очки	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с ме- ста, см	Челночный бег 4× 9 м, сек	Наклоны впе- ред, сидя на полу, см	Подтягивание из виса лежа, раз	Шестиминут- ный бег, м
20	5,8	160	12,9	+13	13	1000
19	5,9	158		+12	12	950
18	6,0	156		+11	11	-
17	6,1	154		+10	10	900
16	6,2	152		-	-	-
15	6,3	149		+9	9	850
14	6,4	146		-	-	-
13	6,5	143		+8	8	800
12	6,6	138		-	-	-
11	6,7	133		+7	7	750
10	6,8	128	13,2	-	-	-
9	6,9	123		+6	6	700
8	7,0	118		-	-	-
7	7,1	113		+5	5	650
6	7,2	108		-	-	-
5	7,3	103		+4	4	600
4	7,4	98		-	-	-
3	7,5	92		+3	3	550
2	7,6	86		-	-	-
1	7,7	80	13,6	+2	2	500

**Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Мальчики, 7 лет)
1 класс**

Контрольные упражнения

Очки	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с ме- ста, см	Челночный бег 4× 9 м, сек	Наклоны впе- ред, сидя на полу, см	Подтягивание из виса лежа, раз	Шестиминут- ный бег, м
20	5,6	160	13,0	+10	5	1200
19	5,7	158	12,9	-	-	1150
18	5,8	156	12,9	-	-	-
17	5,9	154	12,9	+9	-	1100
16	6,0	152	12,9	-	-	-
15	6,1	150	12,9	+8	4	1050
14	6,2	148	12,9	-	-	-
13	6,3	146	12,8	+7	-	1000
12	6,4	144	12,8	-	-	-
11	6,5	142	12,8	+6	-	950
10	6,6	139	12,8	-	3	-
9	6,7	136	12,7	+5	-	900
8	6,8	132	12,7	-	-	-
7	6,9	128	12,7	+4	-	850
6	7,0	124	12,7	-	-	-
5	7,1	120	12,7	+3	2	800
4	7,2	115	12,6	-	-	-
3	7,3	110	12,6	+2	-	750
2	7,4	105	12,6	-	-	-
1	7,5	100	12,6	+1	1	700

**Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Девочки,8лет)
2класс**

Контрольные упражнения

Очки	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с ме- ста, см	Челночный бег 4× 9 м, сек	Наклоны впе- ред, сидя на полу, см	Подтягивание из виса лежа, раз	Шестиминут- ный бег, м
20	5,6	155	12,5	+14	14	1100
19	5,7	153		+13	13	1050
18	5,8	151		+12	12	-
17	5,9	149		+11	11	1000
16	6,0	146		+10	-	-
15	6,1	143		+9	10	950
14	6,2	140		-	-	-
13	6,3	136		+8	9	900
12	6,4	132		-	-	-
11	6,5	128		+7	8	850
10	6,6	123	12,8	-	-	-
9	6,7	118		+6	7	800
8	6,8	113		-	-	-
7	6,9	108		+5	6	750
6	7,0	103		-	-	-
5	7,1	98		+4	5	700
4	-	-		-	-	-
3	7,2	93		+3	4	650
2	-	-		-	-	-
1	7,3	90	13,2	+2	3	600

**Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Мальчики, 8 лет)
2 класс**

Контрольные упражнения

Очки	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с ме- ста, см	Челночный бег 4× 9 м, сек	Наклоны впе- ред, сидя на полу, см	Подтягивание из виса лежа, раз	Шестиминут- ный бег, м
20	5,4	170	12,2	+11	6	1250
19	5,5	169		-	-	1200
18	5,6	168		-	-	-
17	5,7	167		+10	-	1150
16	5,8	166		-	5	-
15	5,9	165		+9	-	1100
14	6,0	164		-	-	-
13	6,1	161		+8	-	1050
12	6,2	158		-	4	-
11	6,3	155		+7	-	1000
10	6,4	152	12,4	-	-	-
9	6,5	148		+6	-	950
8	6,6	144		-	3	-
7	6,7	140		+5	-	900
6	6,8	135		-	-	-
5	6,9	130		+4	-	850
4	-	125		-	2	-
3	7,0	120		+3	-	800
2	-	115		-	-	-
1	7,1	110	12,6	+2	1	750

**Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Девочки, 9 лет)
3 класс**

Контрольные упражнения

Очки	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с ме- ста, см	Челночный бег 4× 9 м, сек	Наклоны впе- ред, сидя на полу, см	Подтягивание из виса лежа, раз	Шестиминут- ный бег, м
20	5.3	165	12,1	+15	16	1200
19	5.4	163		+14	15	1150
18	5.5	161		+13	14	-
17	5.6	158		+12	13	1100
16	5.7	155		+11	12	-
15	5.8	152		+10	11	1050
14	5.9	148		+9	10	-
13	6.0	144		+8	9	1000
12	6.1	140		-	-	-
11	6.2	136		+7	8	950
10	6.3	132	12,4	-	-	-
9	6.4	128		+6	7	900
8	6.5	124		-	-	-
7	6.6	119		+5	6	850
6	6.7	115		-	-	-
5	6.8	111		+4	5	800
4	-	107		-	-	-
3	6.9	104		+3	4	750
2	-	-		-	-	-
1	7.0	100	12,8	+2	3	700

**Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Мальчики, 9 лет)
3 класс**

Контрольные упражнения

Очки	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с ме- ста, см	Челночный бег 4× 9 м, сек	Наклоны впе- ред, сидя на полу, см	Подтягивание из виса лежа, раз	Шестиминут- ный бег, м
20	5.2	180	11,8	+12	7	1300
19	5.3	178		+11	-	1250
18	5.4	176		+10	6	-
17	5.5	174		+9	-	1200
16	5.6	172		-	5	-
15	5.7	170		+8	-	1150
14	5.8	168		-	-	-
13	5.9	166		+7	4	1100
12	6.0	163		-	-	-
11	6.1	160		+6	-	1050
10	6.2	156	12,0	-	-	-
9	6.3	152		+5	3	1000
8	6.4	148		-	-	-
7	6.5	144		+4	-	950
6	-	140		-	-	-
5	6.6	136		+3	2	900
4	-	132		-	-	-
3	6.7	128		+2	-	850
2	-	124		-	-	-
1	6.8	120	12,2	+1	1	800

**Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Девочки,10лет)
4класс**

Контрольные упражнения

Очки	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с ме- ста, см	Челночный бег 4× 9 м, сек	Наклоны впе- ред, сидя на полу, см	Подтягивание из виса лежа, раз	Шестиминут- ный бег, м
20	5.2	170	11,7	+14	18	1300
19	5.3	168		+13	17	1250
18	5.4	166		+12	16	1200
17	5.5	164		+11	15	1150
16	5.6	162		+10	14	-
15	5.7	160		-	13	1150
14	5.8	157		+9	12	-
13	5.9	154		-	11	1050
12	6.0	151		+8	10	-
11	6.1	147		-	9	1000
10	6.2	143	12,0	+7	-	-
9	-	139		-	8	950
8	6.3	134		+6	-	-
7	-	129		-	7	900
6	6.4	124		+5	-	-
5	-	119		-	6	850
4	6.5	-		+4	-	-
3	-	114		-	5	800
2	-	-		-	-	-
1	6.6	110	12,4	+3	4	750

**Оценка результатов тестирования и уровня физических способностей (Мальчики,10лет)
4класс**

Контрольные упражнения

Очки	Бег 30 м с высокого старта, сек	Прыжки в длину с ме- ста, см	Челночный бег 4× 9 м, сек	Наклоны впе- ред, сидя на полу, см	Подтягивание из виса лежа, раз	Шестиминут- ный бег, м
20	5.0	185	11,4	+13	8	1350
19	5.1	184		+12	-	1300
18	5.2	182		+11	7	-
17	5.3	180		+10	-	1250
16	5.4	178		-	6	-
15	5.5	176		+9	-	1200
14	5.6	174		-	-	-
13	5.7	171		+8	5	1050
12	5.8	168		-	-	-
11	5.9	165		+7	-	1100
10	6.0	162	11,6	-	-	-
9	6.1	159		+6	4	1050
8	6.2	156		-	-	-
7	6.3	153		+5	-	1000
6	-	150		-	-	-
5	6.4	146		+4	3	950
4	-	142		-	-	-
3	6.5	138		+3	-	900
2	-	134		-	-	-
1	6.6	130	11,8	+2	2	850

Тематический тест
к учебнику «физическая культура 1-4» В.И.Лях

1. Когда возникли физическая культура и спорт? (стр.8)
 - А. Вчера.
 - Б. Сегодня.
 - В. В древности.

2. В каком древнегреческом городе устраивались Олимпийские игры? (стр.11)
 - А. Афины.
 - Б. Рим.
 - В. Олимпия.

3. Современный олимпийский символ? (стр.16)
 - А. Пять треугольников.
 - Б. Пять колец.
 - В. Пять квадратов.

4. Олимпийский девиз? (стр.16)
 - А. «Завтра, вчера, сегодня».
 - Б. «Ловкий, быстрый, выносливый».
 - В. «Быстрее, выше, сильнее».

5. Какими медалями награждают на Олимпийских играх? (стр.18)
 - А. Деревянными, оловянными, стеклянными.
 - Б. Золотыми, серебряными, бронзовыми.

6. Как называется комплекс, введенный в России в школах с 1 сентября 2014 года? (стр.20)
 - А. ГТО.
 - В. ОРУ.

7. Какие упражнения укрепляют осанку человека? (стр.20)
 - А. Игра в компьютер.
 - Б. Игра в шашки.
 - В. Утренняя гимнастика.

8. Какие упражнения укрепляют сердце? (стр.36)

- А. Сидеть за столом.
- Б. Лежать на диване.
- В. Кататься на лыжах, коньках, велосипеде.
- Г. Плавать и бегать.

9. Что такое личная гигиена? (стр.47)

- А. Грызть ногти.
- Б. Мыть руки, чистить зубы, принимать душ.
- В. Быть лохматым и не причесанным.

10. Какие бывают закаливающие процедуры? (стр.53)

- А. Воздушные.
- Б. Солнечные.
- В. Водные.
- Г. Ледяные

11. Правила закаливания? (стр.53)

Начинай закаливание:

- А. В теплую погоду.
- Б. В холодную погоду.

Ходи босиком:

- А. По песку, мягкой траве, по гальке.
- Б. По грязи, по стеклу.

12. Температура воды для обливания, обтирания, душа? (стр.53)

- А. +40
- Б. +25
- В. -10
- Г. 0

13. Если начал закаляться, то делай это: (стр.53)

- А. Один раз в неделю.
- Б. Один раз в месяц.
- В. Каждый день.

14. Нужно ли соблюдать режим дня? (стр.73)

- А. Да.
- Б. Нет.

15. Спортивная одежда? (стр.77)

- А. Футболка.
- Б. Блузка.
- В. Джинсы.
- Г. Юбка.
- Д. Спортивный костюм.

16. Спортивная обувь? (стр.83)

- А. Чешки.
- Б. Туфли.
- В. Кроссовки.
- Г. Сапоги.
- Д. Кеды.

17. На каких участках тела можно прощупать пульс? (стр.91)

- А. Уши.
- Б. Колено.
- В. Область сердца.
- Г. Запястье.
- Д. Шее.

18. Нужно ли соблюдать правила безопасности на уроке физической культуры? (стр.91)

- А. Да.
- Б. Нет.

19. Что может произойти, если не соблюдать правила безопасности на уроке физической культуры? (стр.91)

- А. Подарок.
- Б. Травму.

20. Какие упражнения относятся к легкой атлетике? (стр.96)

- А. Ходьба.
- Б. Батут.
- В. Прыжки.
- Г. Бег.
- Д. Метание.

21. По какой «команде» судьи –проводятся соревнования по бегу? (стр.110)

- А. «На старт!»
- Б. «На бок!»
- В. «Внимание!»
- Г. «Спокойствие!»
- Д. «Марш!»

22. Сколько попыток дается в соревнованиях по прыжкам в длину? (стр.110)

- А.10
- Б. 7
- В. 3
- Г. 1

23. Какие из перечисленных видов гимнастики не относятся к гимнастике? (стр.112)

- А. Спортивная гимнастика
- Б. Художественная гимнастика
- В. Ритмическая гимнастика
- Г. Лечебная гимнастика
- Д. Утренняя гимнастика
- Е. Зимняя гимнастика

24. Какие из перечисленных упражнений не являются акробатическими? (стр.123)

- А. Кувырок вперед
- Б. Кувырок назад
- В. Стойка на пятке
- Г. Мост
- Д.Стойка на лопатках

25. Какие из перечисленных правил поведения не относятся к правилам поведения во время подвижных и спортивных игр? (стр.144)

- 1. Играй честно, по правилам.
 - 2. Поддерживай игроков своей команды.
 - 3. Не унижай соперников.
 - 4. Проиграл - громко плачь!!!
 - 5. Отстаивай свои права не кулаком и криком, а спокойно и терпеливо.
26. Какие из перечисленных правил поведения не относятся к правилам поведения во время подвижных и спортивных игр? (стр.144)

1. Не спорь с судьей.
2. Выиграл - не зазнавайся.
3. Проиграл – не плачь. Будь настойчивым и в следующий раз обязательно победишь.
4. Выиграл – хвастайся всем и всегда
5. Кричи громко на игроков своей команды, когда кто-нибудь ошибся.

27. Какие способы плавания ты знаешь? (стр.150)

- А. Кроль.
- Б. Брасс.
- В. Медуза.
- Г. Дельфин.
- Д. Баттерфляй.

28. Какие из перечисленных способов плавания не являются видом плавания? (стр.150)

- А. Кроль.
- Б. Брасс.
- В. Медуза.
- Г. Дельфин.
- Д. Баттерфляй.

29. Какие ты знаешь правила безопасного поведения во время купания в естественных водоемах? (стр.151-152) Допиши правила.

1. Плавать можно в водоеме с (.....прозрачной) водой.
2. При температуре воздуха (...+22) градуса
3. При температуре воды не ниже (...+20) градусов
4. При ощущении озноба надо выйти из воды и (... энергично растереться полотенцем)
5. Плавать нужно в сторону (... берега) или (.....вдоль) него
6. Купаться можно в присутствии (...взрослых),умеющих плавать.
7. Не допустимы (...ложные) крики о помощи.
8. Нельзя входить в воду (...вспотевшим, разогретым) и сразу после (...еды)

29. Какие ты знаешь правила безопасного поведения во время купания в естественных водоемах? (стр.151-152) Допиши правила.

1. Плавать можно в водоеме с водой.
2. При температуре воздуха градуса

3. При температуре воды не ниже градусов
4. При ощущении озноба надо выйти из воды и
5. Плавать нужно в сторону илинего
6. Купаться можно в присутствии, умеющих плавать.
7. Не допустимы крики о помощи.
8. Нельзя входить в воду, и сразу после

30. Какие виды ходьбы на лыжах ты знаешь? (стр.153-156) Дописать.

1.ступающим шагом
2.скользящим шагом
3.попеременным двухшажным

31. Какие виды подъемов на склон ты знаешь? (стр.155-157) Дописать.

1.лесенкой
2.полуелочкой

32. Какой вид торможения на лыжах ты знаешь? (стр.155-157) Дописать.

1.плугом

33. Какие ты знаешь правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовкой? (стр.158) Дописать.

1. Кататься на лыжах можно в безветренную погоду, при температуре не ниже -10...-15 градусов.
2. При переходе через проезжую часть дороги обязательно надо снимать лыжи.
3. При потере равновесия надо падать на бок, не подставляя рук.
4. При спуске с горы палки следует держать сзади концами вниз.

33. Какие ты знаешь правила безопасного поведения во время занятий лыжной подготовкой? (стр.158) Дописать.

1. Кататься на лыжах можно впогоду, при температуре не ниже -.....-..... градусов.

2. При переходе через проезжую часть дороги обязательно
.....
3. При потере равновесия надо падать....., не подставляя
.....
4. При спуске с горы палки следует держатьконцами
.....