Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля
по БОД.05 Физическая культура
(1 курс, 1 семестр 2022-2023 уч. г.)

Текущий контроль №1

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 205 см. Девушки: 140 см.
4	Юноши: 210 см. Девушки: 145 см.
5	Юноши: 215 см. Девушки: 165 см.

Задание №2

Сдача контрольного норматива по подтягиванию на перекладине - юноши, вис - девушки.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 6 раз Девушки: 20 сек.
4	Юноши: 8 раз Девушки: 25 сек.
5	Юноши: 10 раз Девушки: 30 сек.

Текущий контроль №2

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Задание №1

Составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Оценка	Показатели оценки
3	Составление и проведение коплекса упражнений для верхних или нижних конечностей (3-5 упражнения для крупных суставов).
4	Составление и проведение коплекса упражнений для верхних и нижних конечностей (3-5 упражнения для крупных суставов).
5	Составление и проведение коплекса упражнений для всего туловища (6-8 упражнений для крупных суставов).

Задание №2

Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 15,0 сек. Девушки: 17,8 сек.
4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,2 сек.
5	Юноши: 13,8 сек. Девушки: 16,4 сек.

Текущий контроль №3

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Задание №1

Перечислить и охарактеризовать способы передачи эстафетной палочки.

Оценка	Показатели оценки
3	Назван один способ передачи эстафетной палочки: снизу или сверху.
4	Названы два способа передачи эстафетной палочки: снизу и сверху.
5	Названы два способа передачи эстафетной палочки: снизу и сверху, дана краткая характеристика.

Задание №2

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 1,05 мин. Девушки: 1,10 мин.
4	Юноши: 1,00 мин. Девушки: 1,05 мин.
5	Юноши: 0,58 мин. Девушки: 1,00 мин.

Текущий контроль №4

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м., юноши - 1000 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 4,10 мин. Девушки: 2,16 мин.
4	Юноши: 3,45 мин. Девушки: 2,06 мин.
5	Юноши: 3,30 мин. Девушки: 1,56 мин.

Задание №2

Выполнить специально беговые упражнения легкоатлета.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 3 упражнения из 7.
4	Продемонстрировано 5 упражнений из 7.

5	Продемонстрировано 7 упражнений из 7.

Задание №3

Составить (организовать) подвижные игры, которые можно использовать при активном отдыхе.

Оценка	Показатели оценки
3	Составлено 2 подвижные игры для проведения досуга.
4	Составлено 3 подвижные игры для проведения досуга.
5	Составлено 4 подвижные игры для проведения досуга.

Текущий контроль №5

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Задание №1

Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой (количество раз).

Оценка	Показатели оценки
3	Набивание теннисного шарика 30 раз.
4	Набивание теннисного шарика 40 раз.
5	Набивание теннисного шарика 50 раз.

Текущий контроль №6

Форма контроля: Домашняя работа (Опрос)
Описательная часть: домашняя работа с использованием новой информации
Задание №1

1. Написать реферат на тему "Здоровый образ жизни".

2. Создать презентацию на тему "Здоровый образ жизни".

3. Оформить стенгазету на тему "Здоровый образ жизни".

Оценка	Показатели оценки
3	Написание реферата.
4	Создание презентации.
5	Оформление стенгазеты.

Текущий контроль №7

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Перечислить виды массажа.

Оценка	Показатели оценки
3	Названы 2 вида массажа из 4-х: гигиенический масаж, спортивный, лечебный, класический.
4	Названы 3 вида массажа из 4-х: гигиенический масаж, спортивный, лечебный, класический.
5	Названы 4 вида массажа из 4-х: гигиенический масаж, спортивный, лечебный, класический.

Задание №2

Выполнить верхнюю и нижнюю прямаю подачу мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

Оценка	Показатели оценки
3	Уметь послать мяч в 1-5 зону.
4	Уметь послать мяч в 2-4 зону.
5	Уметь послать мяч в 3-6 зону.

Задание №3

Уметь выполнять жестикуляцию правил игры волейбол.

Оценка	Показатели оценки
3	Назвать (показать) следующие правила: разрешено подавать, подающая команда, смена площадки.
4	Назвать (показать) следующие правила: разрешено подавать, подающая команда, смена площадки, тай-аут, замена.
5	Назвать (показать) следующие правила: разрешенно подавать, подающая команда, смена площадки, тай-аут, замена, конец партии (или матча), задержка мяча.