

**Контрольно-оценочные средства для проведения текущего
контроля**

**по БОД.05 Физическая культура
(1 курс, 1 семестр 2017-2018 уч. г.)**

Текущий контроль №1

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Перечислить все виды (беговые виды) легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--|
| 3 | Перечислено семь видов легкой атлетики (беговых видов) |
| 4 | Перечислено десять видов легкой атлетики (беговых видов) |
| 5 | Перечислено пятнадцать видов легкой атлетики (беговых видов) |

Задание №2

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития общей выносливости.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

| | |
|---|--|
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |

Задание №3

Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|----------------------------------|
| 3 | Юноши 205 см. Девушки 145 см. |
| 4 | Юноши 225 см Девушки 165 см. |
| 5 | Юноши 235 см Девушки 180 см. |

Текущий контроль №2

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |

Задание №2

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|---------------------------------|
| 3 | Юноши 6 раз. Девушки 23 сек. |
| 4 | Юноши 8 раз. Девушки 25 сек. |

| | |
|---|---|
| 5 | <p>Юноши 10 раз.</p> <p>Девушки 30 сек.</p> |
|---|---|

Задание №3

Продемонстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|---|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса упражнений. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса упражнений. |
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса упражнений. |

Текущий контроль №3

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силы мышц рук.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|-------------------|
| 3 | |

| | |
|---|--|
| | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |

Задание №2

Входной норматив по физической культуре: подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову (кол-во раз за 30 сек.)

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|----------------------------------|
| 3 | Юноши: 19 раз Девушки: 19 раз |
| 4 | Юноши: 22 раз Девушки: 22 раз |
| 5 | Юноши: 26 раз Девушки: 26 раз |

Задание №3

Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--|
| 3 | Юноши: 15,1 сек. Девушки: 17,9 сек. |
| 4 | Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,6 сек. |
| 5 | Юноши: 13,7 сек. Девушки: 17,3 сек. |

Текущий контроль №4

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

| | |
|---|--|
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |

Задание №2

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--|
| 3 | Юноши: 1,05 мин. Девушки 1,11 мин. |
| 4 | Юноши: 1,01 мин. Девушки: 1,07 мин. |
| 5 | Юноши: 59 сек. Девушки 1,03 мин. |

Задание №3

Сдача контрольного норматива: бег 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. |

Текущий контроль №5

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Продемонстрировать комплекс ОРУ с гимнастической палкой на 4 счета

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |

| | |
|---|--|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
|---|--|

Задание №2

Продемонстрировать правильное расстановление стартовых колодок при эстафетном беге.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--|
| 3 | Продемонстрировано два правильных расположения колодок. |
| 4 | Продемонстрировано три правильных расположения колодок. |
| 5 | Продемонстрировано четыре правильных расположения колодок. |

Задание №3

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |

| | |
|---|--|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
|---|--|

Текущий контроль №6

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |

Задание №2

Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

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

| | |
|---|--|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |

Задание №3

Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |