

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

**по БОД.05 Физическая культура
(1 курс, 2 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

Перечислить виды массажа.

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

Задание №2

Выполнить верхнюю и нижнюю прямую 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: разрешено подавать, подающая команда, смена площадки, тай-аут, замена, конец партии (или матча), задержка мяча.

Текущий контроль №2

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Передача мяча через сетку в парах двумя руками с низу на количество раз.	
Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 20 раз Девушки: 15 раз
4	Юноши: 25 раз Девушки: 20 раз
5	Юноши: 30 раз Девушки: 25 раз

Задание №2

Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя боковая подача

мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.	
Оценка	Показатели оценки
3	Послать мяч в 1-5 зону
4	Послать мяч в 2-4 зону
5	Послать мяч в 3-6 зону

Текущий контроль №3

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Выполнить простейшие приемы массажа, после различных волейбольных подач	
Оценка	Показатели оценки
3	Выполнить 2-3 упражнения для расслабления верхних конечностей.
4	Выполнить 3-5 упражнений для расслабления нижних конечностей.
5	Выполнить 5-6 упражнения для расслабления тела поле игры волейбол (упражнения на растяжку).

Задание №2

Выполнить верхнюю передачу мяча в парах через сетку (количество раз).	
Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 15 раз Девушки: 10 раз
4	Юноши: 20 раз Девушки: 15 раз
5	Юноши: 25 раз Девушки: 20 раз

Текущий контроль №4

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Контрольный норматив по волейболу: прыжки через планку за 30 сек.	
Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 50 раз. Девушки: 40 раз.
4	Юноши: 55 раз. Девушки: 42 раза.
5	Юноши: 60 раз. Девушки: 45 раз.

Задание №2

Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.	
Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 27 мин. Девушки: 20 мин.

4	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
5	Юноши: 25 мин. Девушки: 16 мин.

Задание №3

Контрольный норматив по одеванию противогаза на время.	
Оценка	Показатели оценки
3	Одевание противогаза за 13 сек.
4	Одевание противогаза за 11 сек.
5	Одевание противогаза за 9 сек.

Текущий контроль №5

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков в баскетбольное кольцо.	
Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 4 попадания в кольцо. Девушки: 4 попадания в кольцо.
4	Юноши: 5 попаданий в кольцо. Девушки: 5 попаданий в кольцо.
5	Юноши: 6 попаданий в кольцо. Девушки: 6 попаданий в кольцо.

Задание №2

Контрольный норматив по волейболу: двухсторонняя игра на счет по круговой системе.	
Оценка	Показатели оценки
5	Команда, набравшая 3 очка.

4	Команда, набравшая 2 очка.
3	Команда, набравшая 1 очко.

Задание №3

Составить (продемонстрировать) комплекс подготовительных упражнений для игры в баскетбол.	Оценка	Показатели оценки
3		Составление 2-3 упражнений с ведением мяча.
4		Составление 4-5 упражнений с ведением мяча, с передачей мяча.
5		Составление 6-8 упражнений с ведением мяча, с передачей мяча, с прокатом мяча.

Текущий контроль №6

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом

согнув ноги.	Оценка	Показатели оценки
3		Юноши: 380 см. Девушки: 260 см.
4		Юноши: 400 см. Девушки: 300 см.
5		Юноши: 420 см. Девушки: 325см.

Задание №2

Составить (продемонстрировать) комплексы ОРУ после болезни (простуды, растяжения мышц,

ОРУ)	Оценка	Показатели оценки
3		Продемонстрировать 1 комплекс ОРУ

4	Продемонстрировать 2 комплекса ОРУ
5	Продемонстрировать 3 комплекса ОРУ

Задание №3

Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом

прогнувшись.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 380 см. Девушки: 260 см.
4	Юноши: 400 см. Девушки: 300 см.
5	Юноши: 420 см. Девушки: 325см.

Задание №4

Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом

ножницы.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 360 см. Девушки: 240 см.
4	Юноши: 380 см. Девушки: 280 см.
5	Юноши: 400 см. Девушки: 305см.