

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

**по БОД.05 Физическая культура
(1 курс, 2 семестр 2017-2018 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: разрешенно 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 | <p>Юноши: 20 раз</p> <p>Девушки: 15 раз</p> |
| 5 | <p>Юноши: 25 раз</p> <p>Девушки: 20 раз</p> |

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 | <p>Юноши: 50 раз.</p> <p>Девушки: 40 раз.</p> |
| 4 | <p>Юноши: 55 раз.</p> <p>Девушки: 42 раза.</p> |
| 5 | <p>Юноши: 60 раз.</p> |

| |
|------------------|
| 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, ОРВ)

| 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. |