

**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:** 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.

### 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 круговой тренировки.

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

Количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

Оценка	Показатели оценки
3	Правильно выпоненных 6 подач по зонам.
4	Правильно выпоненных 8 подач по зонам.
5	Правильно выпоненных 10 подач по зонам.

### Задание №3

Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой

Оценка	Показатели оценки
3	Выполнить набивания ракеткой 20 раз.
4	Выполнить набивания ракеткой 30 раз.
5	Выполнить набивания ракеткой 40 раз.

#### Задание №4

Продемонстрировать комплекс упражнений из наклонов.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 4-ре наклона.
4	Продемонстрировано 6-ть наклонов.
5	Продемонстрировано 8-мь наклонов.

### Текущий контроль №3

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

#### Задание №1

Продемонстрировать комплекс основных приседов.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 2-ва приседа.
4	Продемонстрировано 4-ре приседа.
5	Продемонстрировано 5-ть приседов.

#### Задание №2

Продемонстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

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

Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса.
--

### Задание №3

Продemonстрировать комплекс основных промежуточных положений рук.

Оценка	Показатели оценки
3	Продemonстрировано 4-ре положения рук.
4	Продemonстрировано 6-ть положений рук.
5	Продemonстрировано 8-мь положений рук.

### Задание №4

Продemonстрировать комплекс основных стоек.

Оценка	Показатели оценки
3	Продemonстрировано 4-ре стойки.
4	Продemonстрировано 6-ть стоек.

5	Продемонстрировано 8-мь стоек.
---	--------------------------------

### Текущий контроль №4

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

#### Задание №1

Продемонстрировать комплекс строевых упражнений.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 2-ва строевых упражнения.
4	Продемонстрировано 4-ре строевых упражнения.
5	Продемонстрировано 6-ть строевых упражнений.

#### Задание №2

Продемонстрировать комплекс ОРУ по показу на 4 счета.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения по показу.

4	Продемонстрировано 6-ть упражнений по показу.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений по показу.

### Задание №3

Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
4	Юноши: 24 мин. Девушки: 16 мин.
5	Юноши: 23 мин. Девушки: 14 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 тянущейся резиной 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**

Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).

Оценка	Показатели оценки
3	Выполнено не менее 10 передач через сетку.
4	Выполнено не менее 13 передач через сетку.
5	

Выполнено не менее 16 передач через сетку.
--

### Задание №3

Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

Оценка	Показатели оценки
3	Выполнено не менее 3-х попаданий в кольцо.
4	Выполнено не менее 5-ти попаданий в кольцо.
5	Выполнено не менее 6-ти попаданий в кольцо.