

**Контрольно-оценочные средства для проведения текущего  
контроля  
по БОД.10 Физическая культура  
(1 курс, 1 семестр 2024-2025 уч. г.)**

**Текущий контроль №1 (30 минут)**

**Форма контроля:** Практическая работа (Опрос)

**Описательная часть:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

**Задание №1 (30 минут)**

Составить комплекс ОРУ с гантелями.

Оценка	Показатели оценки
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений;

**Текущий контроль №2 (45 минут)**

**Форма контроля:** Практическая работа (Опрос)

**Описательная часть:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

**Задание №1 (30 минут)**

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

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

**Задание №2 (15 минут)**

Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

Оценка	Показатели оценки
5	продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса;
4	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;

3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса;
---	--

### Текущий контроль №3 (10 минут)

**Форма контроля:** Практическая работа (Опрос)

**Описательная часть:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

**Задание №1 (10 минут)**

Перечислить мышцы тела.

Оценка	Показатели оценки
5	перечислено 12 мышц;
4	перечислено 10 мышц;
3	перечислено 8 мышц;

### Текущий контроль №4 (35 минут)

**Форма контроля:** Практическая работа (Опрос)

**Описательная часть:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

**Задание №1 (10 минут)**

Перечислить снаряды которые используются в легкой атлетике.

Оценка	Показатели оценки
5	перечислены 5;
4	перечислены 4;
3	перечислены 3.

**Задание №2 (25 минут)**

Составить комплекс на развитие силы.

Оценка	Показатели оценки
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений;