

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

**по БОД.11 Физическая культура
(1 курс, 1 семестр 2022-2023 уч. г.)**

Текущий контроль №1

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Задание №1

Демонстрация упражнений на пресс	
Оценка	Показатели оценки
3	Продemonстрированы 5 упражнений
4	Продemonстрированы 7 упражнений
5	Продemonстрированы 9 упражнений

Задание №2

перечислить снаряды используемые в легкой атлетике.	
Оценка	Показатели оценки
3	перечислены 3 снаряда
4	перечислены 4 снаряда
5	перечислены 5 снарядов

Текущий контроль №2

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Задание №1

Составить комплекс упражнений с использованием утяжелителей.	
Оценка	Показатели оценки
3	комплекс состоит из 8 упражнений.
4	комплекс состоит из 10 упражнений.

5	комплекс состоит из 12 упражнений.
---	------------------------------------

Задание №2

Сдача норматива - прыжки в длину с места	
Оценка	Показатели оценки
3	Юнши-190см Девушки-155см
4	Юнши-205см Девушки-165см
5	Юнши-220см Девушки-175см

Задание №3

Демонстрация техники бега по прямой дистанции	
Оценка	Показатели оценки
3	допускает ошибки
4	присутствуют незначительные замечания
5	без замечаний

Задание №4

Сдача норматива - подтягивание на перекладине	
Оценка	Показатели оценки
3	Юноши :8 Девушки:10
4	Юноши :11 Девушки:13
5	Юноши :14 Девушки:16

Текущий контроль №3

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Задание №1

Составить комплекс ОРУ с гантелями	
Оценка	Показатели оценки
3	комплекс состоит из 8 упражнений
4	комплекс состоит из 10 упражнений
5	комплекс состоит из 12 упражнений

Задание №2

Сдача норматива - бег на короткие дистанции 100 м	
Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 15.0 Девушки: 17.5
4	Юноши: 14,5 Девушки: 17.0
5	Юноши: 14.0 Девушки: 16.0

Задание №3

Демонстрация комплекса упражнений на развитие скоростных способностей	
Оценка	Показатели оценки
3	Демонстрирует комплекс из 8 упражнений
4	Демонстрирует комплекс из 10 упражнений
5	Демонстрирует комплекс из 12 упражнений

Задание №4

Выполнить комплекс скоростно-силовых упражнений (рассказ, показ.)	
Оценка	Показатели оценки

3	4 упражнения
4	6 упражнений
5	8 упражнений

Задание №5

Сдача норматива - челночный бег 3х10 (сек.)

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-7.9 Девушки-8.9
4	Юноши-7.6 Девушки-8.7
5	Юноши-6.9 Девушки-7.9

Текущий контроль №4

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Задание №1

Продemonстрировать комплекс акробатических упражнений.

Оценка	Показатели оценки
3	Продemonстрировано 4-ре упражнения
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений

Задание №2

Сдача контрольного норматива - Эстафетный бег 4х100м

Оценка	Показатели оценки
3	3 место

4	2 место
5	1 место

Задание №3

Перечислить все средние дистанции	
Оценка	Показатели оценки
3	перечеслино 2 дистанции
4	перечислено 3 дистанции
5	перечислены все дистанции

Задание №4

Выполнить комплекс СБУ (показ,рассказ)	
Оценка	Показатели оценки
3	4 упражнения
4	6 упражнений
5	10 упражнений

Задание №5

Сдача норматива - кросс 2000 м	
Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-11.40
	Девушки-12.40
4	Юноши-10.20
	Девушки-11.20
5	Юноши-8.50
	Девушки-9.50