

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

**по БОД.08 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**

| Перечислить упражнений на пресс. |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| Оценка                           | Показатели оценки         |
| 3                                | перечислены 5 упражнений; |
| 4                                | перечислены 7 упражнений; |
| 5                                | перечислены 9 упражнений; |

**Задание №2**

| Перечислить снаряды используемые в легкой атлетике. |                   |
|-----------------------------------------------------|-------------------|
| Оценка                                              | Показатели оценки |
| 3                                                   | перечислены 3;    |
| 4                                                   | перечислены 4;    |
| 5                                                   | перечислены 5;    |

**Задание №3**

| Составить комплекс на развитие силы. |                                    |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| Оценка                               | Показатели оценки                  |
| 3                                    | комплекс состоит из 8 упражнений;  |
| 4                                    | комплекс состоит из 10 упражнений; |
| 5                                    | комплекс состоит из 12 упражнений; |

## 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 разминки в упорах. |                                                  |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 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

| 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 №3

| Продемонстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета. |                                                             |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Оценка                                                      | Показатели оценки                                           |
| 3                                                           | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса упражнений. |
| 4                                                           | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса упражнений. |
| 5                                                           | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса упражнений. |

### Задание №4

| Сдача контрольного норматива: юноши - подтягивание, девушки - вис. |                                 |
|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| Оценка                                                             | Показатели оценки               |
| 3                                                                  | Юноши 6 раз.<br>Девушки 23 сек. |
| 4                                                                  | Юноши 8 раз.<br>Девушки 25 сек. |

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 5 | Юноши 10 раз.<br><br>Девушки 30 сек. |
|---|--------------------------------------|

### Задание №5

Перечислить мышцы тела.

| Оценка | Показатели оценки     |
|--------|-----------------------|
| 3      | перечисленно 8 мышц;  |
| 4      | перечисленно 10 мышц; |
| 5      | перечисленно 12 мышц; |

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

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

### Задание №3

~~Составить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.~~

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

### 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 из комплекса. |
| 4      | Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 5      | Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |

### Задание №2

~~Сдача контрольного норматива: бег девушки - 500 м, юноши - 1000 м~~

| Оценка | Показатели оценки                     |
|--------|---------------------------------------|
| 3      | Юноши: 4,10 мин.<br>Девушки 2,16 мин. |
| 4      | Юноши: 3,45 мин.<br>Девушки 2,06 мин. |
| 5      | Юноши: 3,30 мин.<br>Девушки 1,56 мин. |

### Текущий контроль №5

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

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

**Задание №1**

|                                                                                     |                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Продemonстрировать правильное расстановление стартовых колодок при эстафетном беге. |                                                            |
| Оценка                                                                              | Показатели оценки                                          |
| 3                                                                                   | Продemonстрировано два правильных расположения колодок.    |
| 4                                                                                   | Продemonстрировано три правильных расположения колодок.    |
| 5                                                                                   | Продemonстрировано четыре правильных расположения колодок. |

**Задание №2**

|                                                               |                                                  |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Продemonстрировать комплекс упражнений для развития ловкости. |                                                  |
| Оценка                                                        | Показатели оценки                                |
| 3                                                             | Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |
| 4                                                             | Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 5                                                             | Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |

**Задание №3**

|                                                               |                                                  |
|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Продemonстрировать комплекс упражнений для развития ловкости. |                                                  |
| Оценка                                                        | Показатели оценки                                |
| 3                                                             | Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |
| 4                                                             | Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 5                                                             | Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |

**Текущий контроль №6**

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

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

**Задание №1**

Продemonстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным

|        |                   |
|--------|-------------------|
| всего. |                   |
| Оценка | Показатели оценки |

|   |                                                  |
|---|--------------------------------------------------|
| 3 | Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |
| 4 | Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 5 | Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |

## Задание №2

|                                                          |                                                  |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Продemonстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета. |                                                  |
| Оценка                                                   | Показатели оценки                                |
| 3                                                        | Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |
| 4                                                        | Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 5                                                        | Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |

## Задание №3

|                                                                  |                                                  |
|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| Продemonстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета. |                                                  |
| Оценка                                                           | Показатели оценки                                |
| 3                                                                | Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |
| 4                                                                | Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 5                                                                | Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |