

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

**по БОД.11 Физическая культура
(1 курс, 1 семестр 2021-2022 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 правила техники безопасности.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--------------------------|
| 3 | перечислены 3 правила; |
| 4 | перечислены 4 правила; |
| 5 | перечислены все правила. |

Задание №2

Демонстрация упражнений на пресс.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|----------------------------------|
| 3 | Продемонстрированы 5 упражнений. |

| | |
|---|----------------------------------|
| 4 | Продемонстрированы 7 упражнений. |
| 5 | Продемонстрированы 9 упражнений. |

Задание №3

перечислить снаряды, используемые в легкой атлетике.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|-------------------------|
| 3 | перечислены 3 снаряда; |
| 4 | перечислены 4 снаряда; |
| 5 | перечислены 5 снарядов. |

Задание №4

подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|-------------------|
| | |

| | |
|---|---|
| 3 | <p>Юноши 8 раз.</p> <p>Девушки 15 сек.</p> |
| 4 | <p>Юноши - 10 раз.</p> <p>Девушки-20 сек.</p> |
| 5 | <p>Юноши 12 раз.</p> <p>Девушки- 25 сек.</p> |

Текущий контроль №2

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря.

Задание №1

Составить и продемонстрировать 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 раз. Девушки:10 раз. |
| 4 | Юноши :11 раз. Девушки:13 раз. |
| 5 | Юноши :14 раз. Девушки:16 раз. |

Задание №5

Поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|---------------------------|
| 3 | Юноши :25. Девушки:18. |
| 4 | Юноши :27. Девушки:22. |
| 5 | Юноши :30. Девушки:25. |

Текущий контроль №3

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Задание №1

Сдача норматива - бег на короткие дистанции 100 м.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|-------------------|
|--------|-------------------|

| | |
|---|--|
| 3 | <p>Юноши:15.0.</p> <p>Девушки:17.5.</p> |
| 4 | <p>Юноши: 14,5.</p> <p>Девушки:17.0.</p> |
| 5 | <p>Юноши:14.0.</p> <p>Девушки:16.0.</p> |

Задание №2

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 №3

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

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|-------------------|
| 3 | 4 упражнения; |
| 4 | 6 упражнений; |
| 5 | 8 упражнений. |

Задание №4

Сдача норматива - челночный бег 3x10 (сек.)

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|----------------------------|
| 3 | Юноши-7.9. Девушки-8.9. |
| 4 | Юноши-7.6. Девушки-8.7. |

| | |
|---|---------------------------------------|
| 5 | <p>Юноши-6.9.</p> <p>Девушки-7.9.</p> |
|---|---------------------------------------|

Задание №5

Сдача норматива - бег на короткие дистанции 100 м.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--|
| 3 | <p>Юноши:15.0.</p> <p>Девушки:17.5.</p> |
| 4 | <p>Юноши: 14,5.</p> <p>Девушки:17.0.</p> |
| 5 | <p>Юноши:14.0.</p> <p>Девушки:16.0.</p> |

Текущий контроль №4

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Задание №1

Сдача контрольного норматива - Эстафетный бег 4x100м.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|-------------------|
| 3 | 3 место. |
| 4 | 2 место. |
| 5 | 1 место. |

Задание №2

Перечислить все средние дистанции.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|----------------------------|
| 3 | перечислено 2 дистанции. |
| 4 | перечислено 3 дистанции. |
| 5 | перечислены все дистанции. |

Задание №3

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. |

Задание №4

Сдача норматива - кросс 2000 м.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--------------------------------|
| 3 | Юноши-11.40. Девушки-12.40. |

| | |
|---|---|
| 4 | <p>Юноши-10.20.</p> <p>Девушки-11.20.</p> |
| 5 | <p>Юноши-8.50.</p> <p>Девушки-9.50.</p> |

Задание №5

Демонстрация техники эстафетного бега.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|---|
| 3 | <p>Есть грубые ошибки в технике бега.</p> |
| 4 | <p>Есть мелкие ошибки в технике бега.</p> |
| 5 | <p>Отличная техника бега.</p> |