

**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	<p>комплекс состоит из 8 упражнений;</p>
4	<p>комплекс состоит из 10 упражнений;</p>

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 (сед) 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>