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

Продемонстрировать упражнения на пресс.

Оценка	Показатели оценки
3	продемонстрированы 5 упражнений;
4	продемонстрированы 7 упражнений;
5	продемонстрированы 9 упражнений.

Задание №2

Перечислить снаряды, используюмые в легкой атлетике.

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

Задание №3

Составить и продемонстрировать 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 и продемонстрировать комплекс упражнений с использование 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. Девушки 23 сек.
4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.

5	Юноши 10 раз. 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. Девушки: 17,9 сек.
4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,6 сек.
5	Юноши: 13,7 сек. 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

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

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

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 4,10 мин. Девушки 2,16 мин.
4	Юноши: 3,45 мин. Девушки 2,06 мин.
5	Юноши: 3,30 мин. 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

Продемонстрировать правильное расстановление стартовых колодок при эстафетном беге.

Оценка	Показатели оценки
3	продемонстрировано два правильных расположения колодок;
4	продемонстрировано три правильных расположения колодок;
5	продемонстрировано четыре правильных расположения колодок.

Задание №2

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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 №3

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

Оценка	Показатели оценки
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса;
4	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
5	продемонстрировано 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

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

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

Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

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 №3

Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

Оценка	Показатели оценки
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса;
4	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
5	продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.