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 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 ОРУ с гантелями.

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

Текущий контроль №2

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Задание №1

Перечислить мышцы тела.

Оценка	Показатели оценки
3	перечислено 8 мышц;
4	перечислено 10 мышц;
5	перечислено 12 мышц;

Текущий контроль №3

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Задание №1

Перечислить снаряды которые используются в легкой атлетике.

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

Задание №2

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

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

Текущий контроль №4

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Задание №1

Составить комплекс на развитие силы.

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

Текущий контроль №5

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
5	перечислены 9 упражнений;
4	перечислены 7 упражнений;
3	перечислены 5 упражнений;

Текущий контроль №6

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Задание №1

Составить комплекс упражнений с использование утяжелителей.

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