Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля
по БОД.08 Физическая культура
(1 курс, 2 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 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.

Текущий контроль №2

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Задание №1

Количество правильно выполненных подач и точность. Нижняя прямая подача и нижняя боковая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6

Оценка	Показатели оценки
3	Правильно выпоненных 6 подач по зонам.
4	Правильно выпоненных 8 подач по зонам.
5	Правильно выпоненных 10 подач по зонам.

Задание №2

составление конспекта на приемы самомассажа.

Оценка	Показатели оценки
3	составлен комплекс из 4 приемов.
4	составлен комплекс из 5 приемов.
5	составлен комплекс из 6 приемов.

Текущий контроль №3

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть:

Задание №1

перечислить способы передвижения на лыжах.

Оценка	Показатели оценки
3	Перечислить 1 способ.
4	Перечислить 3 способа.
5	Перечислить 4 и более способов.

Задание №2

продемонстрировать упражнения на рястяжку верхнего плечевого пояса.

Оценка	Показатели оценки

3	продемонстрированно 3 упражнения.
4	продемонстрированно 5 упражнений
5	продемонстрированно 7 упражнения

Задание №3

продемонстрировать упражения на рястяжку нижних конечностей.

Оценка	Показатели оценки
3	продемонстрированно 3 упражнения.
4	продемонстрированно 5 упражнений.
5	продемонстрированно 7 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 основных приседов.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 2-ва приседа.
4	Продемонстрировано 4-ре приседа.
5	Продемонстрировано 5-ть приседов.

Задание №2

Продемонстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

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 основных промежуточных положений рук.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 4-ре положения рук.
4	Продемонстрировано 6-ть положений рук.
5	Продемонстрировано 8-мь положений рук.

Задание №4

Продемонстрировать комплекс основных стоек.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 4-ре стойки.
4	Продемонстрировано 6-ть стоек.
5	Продемонстрировано 8-мь стоек.

Текущий контроль №5

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Задание №1

Продемонстрировать комплекс строевых упражнений.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 2-ва строевых упражнения.
4	Продемонстрировано 4-ре строевых упражнения.
5	Продемонстрировано 6-ть строевых упражнений.

Задание №2

Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
4	Юноши: 24 мин. Девушки: 16 мин.

5	Юноши: 23 мин. Девушки: 14 мин.

Задание №3

составить ОРУ под ритмическую музыку

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

Задание №4

продемонстрировать приемы самозащиты.

Оценка	Показатели оценки
3	продемонстрировано 3 приема
4	продемонстрировано 4 приема
5	продемонстрировано 5 приема

Текущий контроль №6

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Задание №1

перечислить виды спортивного инвентаря.

Оценка	Показатели оценки
3	перечисленно 8 видов
4	перечисленно 12 видов
5	перечисленно 15 видов

Задание №2

Продемонстрировать комплекс ОРУ с тянущейся резиной 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

Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку

(количество раз).

Оценка	Показатели оценки
3	Выполнено не менее 10 передач через сетку.
4	Выполнено не менее 13 передач через сетку.
5	Выполнено не менее 16 передач через сетку.

Задание №4

составить комплекс ОРУ с обручем.

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

Задание №5

отжимание с широкой поставкой рук .

Оценка	Показатели оценки
3	25 отжиманий
4	30 отжиманий
5	35 отжиманий