

**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

Продemonстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным

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

Задание №2

Продemonстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.	
Оценка	Показатели оценки
3	продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса;
4	продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
5	продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса;

Задание №3

Продemonстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.	
Оценка	Показатели оценки
3	продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса;
4	продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
5	продemonстрировано 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 выполненных 6 подач по зонам;
4	правильно выполненных 8 подач по зонам;
5	правильно выполненных 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 растяжку верхнего плечевого пояса.

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

3	продемонстрированно 3 упражнения;
4	продемонстрированно 5 упражнений;
5	продемонстрированно 7 упражнения;

Задание №3

Продemonстрировать упражнения на растяжку 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

Продemonстрировать комплекс основных приседов.

Оценка	Показатели оценки
3	продемонстрировано 2-ва приседа;
4	продемонстрировано 4-ре приседа;
5	продемонстрировано 5-ть приседов;

Задание №2

Продemonстрировать 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

Продemonстрировать приемы самозащиты.	
Оценка	Показатели оценки
3	продemonстрировано 3 приема;
4	продemonстрировано 4 приема;
5	продemonстрировано 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

Продemonстрировать комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.

Оценка	Показатели оценки
3	продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса;
4	продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
5	продemonстрировано 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 постановкой рук.

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