

**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

|                  |                                                  |
|------------------|--------------------------------------------------|
| всего.<br>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 с волейбольным мячом на 4 счета.<br>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**

|                                                            |                                       |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Перечислить все виды бега на короткие дистанции.<br>Оценка | Показатели оценки                     |
| 3                                                          | Перечислен 1 вид эстафетного бега.    |
| 4                                                          | Перечислено 3 вида эстафетного бега.  |
| 5                                                          | Перечислено 5 видов эстафетного бега. |

**Задание №4**

| 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. |

## Текущий контроль №2

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

### Задание №1

| Продemonстрировать комплекс упражнений для круговой тренировки. |                                                  |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 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

Количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая 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 №3

| Продemonстрировать комплекс упражнений из наклонов. |                                   |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Оценка                                              | Показатели оценки                 |
| 3                                                   | Продemonстрировано 4-ре наклона.  |
| 4                                                   | Продemonстрировано 6-ть наклонов. |
| 5                                                   | Продemonстрировано 8-мь наклонов. |

#### Задание №4

Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.

| Оценка | Показатели оценки                    |
|--------|--------------------------------------|
| 3      | Выполнить набивания ракеткой 20 раз. |
| 4      | Выполнить набивания ракеткой 30 раз. |
| 5      | Выполнить набивания ракеткой 40 раз. |

#### Текущий контроль №3

**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      | Продemonстрировано 2-ва приседа.  |
| 4      | Продemonстрировано 4-ре приседа.  |
| 5      | Продemonстрировано 5-ть приседов. |

##### Задание №2

Продemonстрировать комплекс основных промежуточных положений рук.

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

##### Задание №3

Продemonстрировать комплекс основных стоек.

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

#### Задание №4

Продemonстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

| 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 №4

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

#### Задание №1

Продemonстрировать комплекс строевых упражнений.

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

#### Задание №2

Продemonстрировать комплекс ОРУ по показу на 4 счета.

| Оценка | Показатели оценки                             |
|--------|-----------------------------------------------|
| 3      | Продemonстрировано 4-ре упражнения по показу. |
| 4      | Продemonстрировано 6-ть упражнений по показу. |
| 5      | Продemonстрировано 8-мь упражнений по показу. |

#### Задание №3

Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: 6сг 3 км - девушки, 5 км - юноши.

| Оценка | Показатели оценки                      |
|--------|----------------------------------------|
| 3      | Юноши: 26 мин.<br><br>Девушки: 18 мин. |

|   |                                    |
|---|------------------------------------|
| 4 | Юноши: 24 мин.<br>Девушки: 16 мин. |
| 5 | Юноши: 23 мин.<br>Девушки: 14 мин. |

#### Задание №4

| Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета. |                           |
|----------------------------------------------------------|---------------------------|
| Оценка                                                   | Показатели оценки         |
| 3                                                        | Составлено 2 комплекса.   |
| 4                                                        | Составлено 4 комплекса.   |
| 5                                                        | Перечислено 6 комплексов. |

#### Текущий контроль №5

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

#### Задание №1

| 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 №2

| Перечислить все виды тренировок. |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| Оценка                           | Показатели оценки               |
| 3                                | Перечислено 2 вида тренировок.  |
| 4                                | Перечислено 4 вида тренировок.  |
| 5                                | Перечислено 6 видов тренировок. |

### 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

Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

| Оценка | Показатели оценки                           |
|--------|---------------------------------------------|
| 3      | Выполнено не менее 3-х попаданий в кольцо.  |
| 4      | Выполнено не менее 5-ти попаданий в кольцо. |
| 5      | Выполнено не менее 6-ти попаданий в кольцо. |