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 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.

Задание №3

Перечислить все виды бега на короткие дистанции.

Оценка	Показатели оценки
3	Перечислен 1 вид эстафетного бега.
4	Перечислено 3 вида эстафетного бега.
5	Перечислено 5 видов эстафетного бега.

Задание №4

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.

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 круговой тренировки.

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

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 выпоненных 6 подач по зонам.
4	Правильно выпоненных 8 подач по зонам.
5	Правильно выпоненных 10 подач по зонам.

Задание №3

Продемонстрировать комплекс упражнений из наклонов.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 4-ре наклона.
4	Продемонстрировано 6-ть наклонов.
5	Продемонстрировано 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

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 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 №3

Продемонстрировать комплекс основных стоек.

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

Задание №4

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.

Текущий контроль №4

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

Продемонстрировать комплекс ОРУ по показу на 4 счета.

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

Задание №3

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 №4

Составить комплекс ОРУ с баскетбольным мячом на 4 счета.

Оценка	Показатели оценки
3	Составлено 2 коплекса.
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

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 №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.