

**Контрольно-оценочные средства для проведения текущего
контроля
по БОД.11 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 правильную установку стартовых колодок при эстафетном беге.	
Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано два правильных расположения колодок.
4	Продемонстрировано три правильных расположения колодок.
5	Продемонстрировано четыре правильных расположения колодок.

Задание №2

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.	
Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.

Задание №3

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.	
Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.

Задание №4

Выполнить комплекс упражнений на группы мышц ног (рассказ,показ).	
Оценка	Показатели оценки

3	4 упражнения;
4	6 упражнений;
5	8 упражнений.

Задание №5

Техника выполнения передачи эстафетной палочки.	
Оценка	Показатели оценки
3	3 ошибки;
4	2 ошибки;
5	нет ошибок.

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 развития силовых способностей с собственным

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

Задание №2

Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.	
Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.

Задание №3

Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

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

Задание №4

Выполнить комплекс СБУ (показ,рассказ).

Оценка	Показатели оценки
3	4 упражнения;
4	6 упражнений;
5	10 упражнений.

Задание №5

Продемонстрировать правильную установку стартовых колодок при эстафетном беге.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано два правильных расположения колодок.
4	Продемонстрировано три правильных расположения колодок.
5	Продемонстрировано четыре правильных расположения колодок.

Текущий контроль №3

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Задание №1

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

выполненных подач и точность.

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

5	Правильно выполненных 10 подач по зонам.
---	--

Задание №2

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.	
Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.

Задание №3

Демонстрация приемов самомассажа.	
Оценка	Показатели оценки
3	показано 4 приема;
4	показано 5 приемов;
5	показано 6 приемов.

Задание №4

Контрольный норматив на технику блокирования подачи.	
Оценка	Показатели оценки
3	2 подачи заблокировано;
4	3 подачи заблокировано;
5	6 подачь заблокировано.

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

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.

Задание №5

Перечислить правила игры в баскетбол.	
Оценка	Показатели оценки

3	перечислено 4 правила;
4	перечислено 6 правил;
5	перечислены все правила.

Текущий контроль №5

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Задание №1

Сдача норматива - передача мяча двумя руками от груди (кол-во раз за 1 мин.).	
Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-20. Девушки-15.
4	Юноши-30. Девушки-20.
5	Юноши-45. Девушки-30.

Задание №2

Правила игры в волейбол (тест).	
Оценка	Показатели оценки
3	3- ошибки;
4	2- ошики;
5	без ошибок.