

**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 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 №2**

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.

**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 выполненных 6 подач по зонам.
4	Правильно выполненных 8 подач по зонам.
5	Правильно выполненных 10 подач по зонам.

## 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 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 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 №2

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.

### Текущий контроль №5

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

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

#### Задание №1

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 №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.