

**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**

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

Оценка	Показатели оценки
3	выполнены 4 упражнения;
4	выполнены 6 упражнений;
5	выполнены 8 упражнений.

**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 весом.

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

**Задание №2**

Выполнить комплекс СБУ ( показ, рассказ).

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

### Текущий контроль №3

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

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

#### Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

### Текущий контроль №4

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

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

#### Задание №1

Сдача норматива - прыжки в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-190см. Девушки-155см.
4	Юноши-205см. Девушки-165см.
5	Юноши-220см. Девушки-175см.

### 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.