

**Контрольно-оценочные средства для проведения текущего  
контроля**

**по БОД.11 Физическая культура  
(2 курс, 3 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**

| Сдача норматива - прыжок в длину с места |                          |
|--|--------------------------|
| Оценка                                   | Показатели оценки        |
| 3  | Юноши:210<br>Девушки:165 |
| 4  | Юноши:215<br>Девушки:175 |
| 5  | Юноши:230<br>Девушки:185 |

**Задание №2**

| Ведение мяча на 20 м (сск) |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| Оценка                     | Показатели оценки         |
| 3                          | Юноши-9.0<br>Девушки-10.2 |
| 4                          | Юноши-8.6<br>Девушки9.6   |
| 5                          | Юноши-8.2<br>Девушки-9.2  |

**Задание №3**

| Сдача норматива - тройной прыжок с места |                          |
|--|--------------------------|
| Оценка                                   | Показатели оценки        |
| 3  | Юноши-600<br>Девушки-480 |
| 4  | Юноши-620<br>Девушки-510 |
| 5  | Юноши-640<br>Девушки-525 |

#### Задание №4

| Демонстрация техники отталкивания |                   |
|-----------------------------------|-------------------|
| Оценка                            | Показатели оценки |
| 3                                 | есть замечания    |
| 4                                 | не большие ошибки |
| 5                                 | без замечаний     |

#### Задание №5

| Сдача норматива - прыжок в длину с разбега |                          |
|--|--------------------------|
| Оценка                                     | Показатели оценки        |
| 3  | Юноши-350<br>Девушки-280 |
| 4  | Юноши-380<br>Девушки-320 |
| 5  | Юноши-410<br>Девушки-360 |

#### Текущий контроль №2

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

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

технического инвентаря

### Задание №1

| Выполнение волейбольных подач |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| Оценка                        | Показатели оценки |
| 3                             | 3 подачи          |
| 4                             | 4 подачи          |
| 5                             | 5 подач           |

### Задание №2

| Выполнение штрафных бросков |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| Оценка                      | Показатели оценки |
| 3                           | 2 попадания       |
| 4                           | 4 попадания       |
| 5                           | 5 попаданий       |

### Задание №3

| Демонстрация подачи мяча в волейболе: верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки) |                   |
|---|-------------------|
| Оценка  | Показатели оценки |
| 3   | 3 подачи          |
| 4   | 5 подач           |
| 5   | 6 подач           |

### Задание №4

| Сдача норматива - прыжок в длину с места |                          |
|--|--------------------------|
| Оценка                                   | Показатели оценки        |
| 3  | Юноши-210<br>Девушки-140 |
| 4  | Юноши-220<br>Девушки-145 |
| 5  | Юноши-230<br>Девушки-165 |

## Задание №5

| Ведение баскетбольного мяча по трапезии |                   |
|---|-------------------|
| Оценка                                  | Показатели оценки |
| 3                                       | 15 сек            |
| 4                                       | 20 сек            |
| 5                                       | 25 сек            |

## Текущий контроль №3

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

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

### Задание №1

| Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног. |   |
|---|---|
| Оценка  | Показатели оценки   |
| 3   | двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению |
| 4   | двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.   |
| 5   | - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.   |

## Задание №2

| сдача норматива - метание мяча (всё 150г) |                        |
|---|------------------------|
| Оценка                                    | Показатели оценки      |
| 3   | Юноши-31<br>Девушки-18 |
| 4   | Юноши-40<br>Девушки-23 |
| 5   | Юноши-45<br>Девушки-28 |

### Задание №3

| <del>Сдача норматива – набивание теннисного шарика ракеткой</del> |                        |
|---|------------------------|
| Оценка  | Показатели оценки      |
| 3   | Юноши-15<br>Девушки-10 |
| 4   | Юноши-20<br>Девушки-15 |
| 5   | Юноши-25<br>Девушки-20 |

### Задание №4

| <del>техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча</del> |   |
|---|---|
| Оценка  | Показатели оценки   |
| 3   | двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению |
| 4   | двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.   |
| 5   | двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко  |

### Задание №5

| <del>Контрольный норматив по волейболу- техника блокирования мяча</del> |   |
|---|---|
| Оценка  | Показатели оценки   |
| 3   | двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению |
| 4   | двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.   |
| 5   | двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко  |