

**Контрольно-оценочные средства для проведения текущего
контроля
по БОД.11 Физическая культура
(2 курс, 4 семестр 2021-2022 уч. г.)**

Текущий контроль №1

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 (вес 150г)

Оценка	Показатели оценки
--------	-------------------

3	<p>Юноши-31</p> <p>Девушки-18</p>
4	<p>Юноши-40</p> <p>Девушки-23</p>
5	<p>Юноши-45</p> <p>Девушки-28</p>

Задание №3

Сдача норматива - набивание теннисного шарика ракеткой

Оценка	Показатели оценки
3	<p>Юноши-15</p> <p>Девушки-10</p>
4	<p>Юноши-20</p> <p>Девушки-15</p>

5	<p>Юноши-25</p> <p>Девушки-20</p>
---	-----------------------------------

Задание №4

техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча

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

Контрольный норматив по волейболу- техника блокирования мяча

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

Текущий контроль №2

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Задание №1

Выполнение упражнений махового характера для различных групп мышц.

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

Демонстрация одновременного двухшажного хода.

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 №3

Техника блокирования волейбольного мяча.

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 №4

Выполнить комплекс специально беговых упражнений (СБУ)

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

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике

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.

Текущий контроль №3

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Задание №1

Выполнить комплекс ОРУ

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 - бег на 100м

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-15.00 Девушки-18.00
4	Юноши-14.5 Девушки-17.5
5	Юноши-14.0 Девушки-16.5

Задание №3

Прием-передача волейбольного мяча

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 №4

Демонстрация комплекса упражнений на все группы мышц

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

Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)

Оценка	Показатели оценки
3	5
4	8
5	10

Текущий контроль №4

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши

Оценка	Показатели оценки

3	<p>Юноши-28:00</p> <p>Девушки-20:00</p>
4	<p>Юноши-26:00</p> <p>Девушки-19:00</p>
5	<p>Юноши-25:00</p> <p>Девушки-18:00</p>

Задание №2

Демонстрация техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча

Оценка	Показатели оценки
3	<p>двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p>
4	<p>двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений</p>

5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
---	---

Текущий контроль №5

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Задание №1

Ведение баскетбольного мяча по трапеции

Оценка	Показатели оценки
3	25
4	20
5	15

Задание №2

передача мяча в парах за 30 сек

Оценка	Показатели оценки

3	<p>Юноши-32</p> <p>Девушки-28</p>
4	<p>Юноши-36</p> <p>Девушки-32</p>
5	<p>Юноши-40</p> <p>Девушки-36</p>

Текущий контроль №6

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

Задание №1

Сдача норматива - вис на перекладине на согнутых руках (сек.)

Оценка	Показатели оценки
3	<p>Юноши-35</p> <p>Девушки-28</p>

4	<p>Юноши-40</p> <p>Девушки-33</p>
5	<p>Юноши-45</p> <p>Девушки-36</p>

Задание №2

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Оценка	Показатели оценки
3	<p>Юноши-7</p> <p>Девушки-12</p>
4	<p>Юноши-10</p> <p>Девушки-14</p>
5	<p>Юноши-13</p> <p>Девушки-16</p>

Задание №3

Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-300 Девушки-370
4	Юноши-400 Девушки-330
5	Юноши-430 Девушки-370

Задание №4

Правила игры в волейбол (тест)

Оценка	Показатели оценки
3	3 ошибки

4	2 ошибки
5	0 шибок