

**Перечень теоретических и практических заданий к  
дифференцированному зачету  
по БОД.05 Физическая культура  
(1 курс, 1 семестр 2022-2023 уч. г.)**

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

**Описательная часть:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.

**Перечень теоретических заданий:**

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 205 см. Девушки: 140 см.
4	Юноши: 210 см. Девушки: 145 см.
5	Юноши: 215 см. Девушки: 165 см.

**Задание №2**

Составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Оценка	Показатели оценки
3	Составление и проведение комплекса упражнений для верхних или нижних конечностей (3-5 упражнения для крупных суставов).
4	Составление и проведение комплекса упражнений для верхних и нижних конечностей (3-5 упражнения для крупных суставов).
5	Составление и проведение комплекса упражнений для всего туловища (6-8 упражнений для крупных суставов).

**Задание №3**

Перечислить и охарактеризовать способы передачи эстафетной палочки.

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

3	Назван один способ передачи эстафетной палочки: снизу или сверху.
4	Названы два способа передачи эстафетной палочки: снизу и сверху.
5	Названы два способа передачи эстафетной палочки: снизу и сверху, дана краткая характеристика.

### Перечень практических заданий:

#### Задание №1

Сдача контрольного норматива по подтягиванию на перекладине - юноши, вис - девушки.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 6 раз Девушки: 20 сек.
4	Юноши: 8 раз Девушки: 25 сек.
5	Юноши: 10 раз Девушки: 30 сек.

#### Задание №2

Перечислить виды массажа.

Оценка	Показатели оценки
3	Названы 2 вида массажа из 4-х: гигиенический массаж, спортивный, лечебный, классический.
4	Названы 3 вида массажа из 4-х: гигиенический массаж, спортивный, лечебный, классический.
5	Названы 4 вида массажа из 4-х: гигиенический массаж, спортивный, лечебный, классический.

#### Задание №3

Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 15,0 сек. Девушки: 17,8 сек.

4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,2 сек.
5	Юноши: 13,8 сек. Девушки: 16,4 сек.

#### Задание №4

Выполнить верхнюю и нижнюю прямую подачу мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

Оценка	Показатели оценки
3	Уметь послать мяч в 1-5 зону.
4	Уметь послать мяч в 2-4 зону.
5	Уметь послать мяч в 3-6 зону.

#### Задание №5

Уметь выполнять жестикуляцию правил игры волейбол.

Оценка	Показатели оценки
3	Назвать (показать) следующие правила: разрешено подавать, подающая команда, смена площадки.
4	Назвать (показать) следующие правила: разрешено подавать, подающая команда, смена площадки, тай-аут, замена.
5	Назвать (показать) следующие правила: разрешенно подавать, подающая команда, смена площадки, тай-аут, замена, конец партии (или матча), задержка мяча.

#### Задание №6

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 1,05 мин. Девушки: 1,10 мин.
4	Юноши: 1,00 мин. Девушки: 1,05 мин.

5	Юноши: 0,58 мин. Девушки: 1,00 мин.
---	--

### Задание №7

Сдача контрольного норматива в беге на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м., юноши - 1000 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 4,10 мин. Девушки: 2,16 мин.
4	Юноши: 3,45 мин. Девушки: 2,06 мин.
5	Юноши: 3,30 мин. Девушки: 1,56 мин.

### Задание №8

Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой (количество раз).

Оценка	Показатели оценки
3	Набивание теннисного шарика 30 раз.
4	Набивание теннисного шарика 40 раз.
5	Набивание теннисного шарика 50 раз.

### Задание №9

Выполнить специально беговые упражнения легкоатлета.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 3 упражнения из 7.
4	Продемонстрировано 5 упражнений из 7.
5	Продемонстрировано 7 упражнений из 7.

### Задание №10

Составить (организовать) подвижные игры, которые можно использовать при активном отдыхе.

Оценка	Показатели оценки
3	Составлено 2 подвижные игры для проведения досуга.
4	Составлено 3 подвижные игры для проведения досуга.
5	Составлено 4 подвижные игры для проведения досуга.

### **Задание №11**

1. Написать реферат на тему "Здоровый образ жизни".
2. Создать презентацию на тему "Здоровый образ жизни".
3. Оформить стенгазету на тему "Здоровый образ жизни".

Оценка	Показатели оценки
3	Написание реферата.
4	Создание презентации.
5	Оформление стенгазеты.