

Рассмотрены цикловой комиссией

\_\_\_\_\_  
Председатель \_\_\_\_\_

Дата «08» июня 2016 г.

Утверждаю

Зам. директора по УР

Е.А. Коробкова \_\_\_\_\_

Дата «10» июня 2016 г.

**Перечень теоретических и практических заданий к  
дифференцированному зачету  
по БОД.05 Физическая культура  
(1 курс, 1 семестр 2017-2018 уч. г.)**

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

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

**Перечень теоретических заданий:**

**Задание №1**

Перечислить все виды (беговые виды) легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

Оценка	Показатели оценки
3	Перечислено семь видов легкой атлетики (беговых видов)
4	Перечислено десять видов легкой атлетики (беговых видов)
5	Перечислено пятнадцать видов легкой атлетики (беговых видов)

**Задание №2**

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

--	--

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 №3

Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

### Перечень практических заданий: Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития общей выносливости.

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

Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 205 см. Девушки 145 см.
4	Юноши 225 см Девушки 165 см.
5	Юноши 235 см

Девушки 180 см.
-----------------

### Задание №3

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 6 раз. Девушки 23 сек.
4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.

### Задание №4

Входной норматив по физической культуре: подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову (кол-во раз за 30 сек.)

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 19 раз

	Девушки: 19 раз
4	Юноши: 22 раз Девушки: 22 раз
5	Юноши: 26 раз Девушки: 26 раз

### Задание №5

Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 15,1 сек. Девушки: 17,9 сек.
4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,6 сек.
5	Юноши: 13,7 сек. Девушки: 17,3 сек.

### Задание №6

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 1,05 мин. Девушки 1,11 мин.
4	Юноши: 1,01 мин. Девушки: 1,07 мин.
5	Юноши: 59 сек. Девушки 1,03 мин.

### Задание №7

Сдача контрольного норматива: бег 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

Продемонстрировать правильное расстановление стартовых колодок при эстафетном беге.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано два правильных расположения колодок.
4	Продемонстрировано три правильных расположения колодок.
5	Продемонстрировано четыре правильных расположения колодок.

### Задание №9

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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 №10

Продемонстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса упражнений.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса упражнений.

### Задание №11

Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом 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.