

**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**

Перечислить все 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**

Продemonстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

**Задание №3**

Продemonстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

**Задание №4**

Продemonстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

| Оценка | Показатели оценки                                |
|--------|--------------------------------------------------|
| 3      | Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

|   |                                                  |
|---|--------------------------------------------------|
| 4 | Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 5 | Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |

### **Перечень практических заданий:**

#### **Задание №1**

Продemonстрировать комплекс упражнений для развития общей выносливости.

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

#### **Задание №2**

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

| Оценка | Показатели оценки                |
|--------|----------------------------------|
| 3      | Юноши 205 см.<br>Девушки 145 см. |
| 4      | Юноши 225 см<br>Девушки 165 см.  |
| 5      | Юноши 235 см<br>Девушки 180 см.  |

#### **Задание №3**

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

| Оценка | Показатели оценки               |
|--------|---------------------------------|
| 3      | Юноши 6 раз.<br>Девушки 23 сек. |
| 4      | Юноши 8 раз.<br>Девушки 25 сек. |

|   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 5 | Юноши 10 раз.<br>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<br>Девушки: 19 раз |
| 4      | Юноши: 22 раз<br>Девушки: 22 раз |
| 5      | Юноши: 26 раз<br>Девушки: 26 раз |

#### Задание №5

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

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

#### Задание №6

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

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

### Задание №7

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м

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

### Задание №8

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м

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

### Задание №9

Сдача контрольного норматива: бег девушки - 500 м, юноши - 1000 м

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

### Задание №10

Сдача контрольного норматива: бег девушки - 500 м, юноши - 1000 м

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

### **Задание №11**

Продemonстрировать правильное расстановление стартовых колодок при эстафетном беге.

| Оценка | Показатели оценки                                          |
|--------|------------------------------------------------------------|
| 3      | Продemonстрировано два правильных расположения колодок.    |
| 4      | Продemonстрировано три правильных расположения колодок.    |
| 5      | Продemonстрировано четыре правильных расположения колодок. |

### **Задание №12**

Продemonстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

### **Задание №13**

Продemonстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета.

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

### **Задание №14**

Продemonстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

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