

**Перечень теоретических и практических заданий к
дифференцированному зачету
по БОД.05 Физическая культура
(1 курс, 2 семестр 2022-2023 уч. г.)**

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Перечень теоретических заданий:

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 380 см. Девушки: 260 см.
4	Юноши: 400 см. Девушки: 300 см.
5	Юноши: 420 см. Девушки: 325см.

Задание №2

Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков в баскетбольное кольцо.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 4 попадания в кольцо. Девушки: 4 попадания в кольцо.
4	Юноши: 5 попаданий в кольцо. Девушки: 5 попаданий в кольцо.
5	Юноши: 6 попаданий в кольцо. Девушки: 6 попаданий в кольцо.

Задание №3

Контрольный норматив по волейболу: прыжки через планку за 30 сек.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 50 раз. Девушки: 40 раз.
4	Юноши: 55 раз. Девушки: 42 раза.
5	Юноши: 60 раз. Девушки: 45 раз.

Перечень практических заданий:

Задание №1

Составить (продемонстрировать) комплексы ОРУ после болезни (простуды, растяжения мышц, ОРВ)

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировать 1 комплекс ОРУ
4	Продемонстрировать 2 комплекса ОРУ
5	Продемонстрировать 3 комплекса ОРУ

Задание №2

Выполнить простейшие приемы массажа, после различных волейбольных подач

Оценка	Показатели оценки
3	Выполнить 2-3 упражнения для расслабления верхних конечностей.
4	Выполнить 3-5 упражнений для расслабления нижних конечностей.
5	Выполнить 5-6 упражнения для расслабления тела после игры в волейбол (упражнения на растяжку).

Задание №3

Передача мяча через сетку в парах двумя руками с низу на количество раз.

Оценка	Показатели оценки

3	Юноши: 20 раз Девушки: 15 раз
4	Юноши: 25 раз Девушки: 20 раз
5	Юноши: 30 раз Девушки: 25 раз

Задание №4

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

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 27 мин. Девушки: 20 мин.
4	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
5	Юноши: 25 мин. Девушки: 16 мин.

Задание №5

Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя боковая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

Оценка	Показатели оценки
3	Послать мяч в 1-5 зону
4	Послать мяч в 2-4 зону
5	Послать мяч в 3-6 зону

Задание №6

Контрольный норматив по волейболу: двухсторонняя игра на счет по круговой системе.

Оценка	Показатели оценки
5	Команда, набравшая 3 очка.

4	Команда, набравшая 2 очка.
3	Команда, набравшая 1 очко.

Задание №7

Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом прогнувшись.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 380 см. Девушки: 260 см.
4	Юноши: 400 см. Девушки: 300 см.
5	Юноши: 420 см. Девушки: 325см.

Задание №8

Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом ножницы.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 360 см. Девушки: 240 см.
4	Юноши: 380 см. Девушки: 280 см.
5	Юноши: 400 см. Девушки: 305см.

Задание №9

Контрольный норматив по одеванию противогаза на время.

Оценка	Показатели оценки
3	Одевание противогаза за 13 сек.
4	Одевание противогаза за 11 сек.

5	Одевание противогаза за 9 сек.
---	--------------------------------

Задание №10

Составить (продемонстрировать) комплекс подготовительных упражнений для игры в баскетбол.

Оценка	Показатели оценки
3	Составление 2-3 упражнений с ведением мяча.
4	Составление 4-5 упражнений с ведением мяча, с передачей мяча.
5	Составление 6-8 упражнений с ведением мяча, с передачей мяча, с прокатом мяча.

Задание №11

Выполнить верхнюю передачу мяча в парах через сетку (количество раз).

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 15 раз Девушки: 10 раз
4	Юноши: 20 раз Девушки: 15 раз
5	Юноши: 25 раз Девушки: 20 раз