

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, 2 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**

Продемонстрировать комплекс упражнений для круговой тренировки.

| 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**

Продемонстрировать комплекс основных приседов.

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

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 3 | Продемонстрировано 2-ва приседа.  |
| 4 | Продемонстрировано 4-ре приседа.  |
| 5 | Продемонстрировано 5-ть приседов. |

### Задание №3

Продемонстрировать комплекс строевых упражнений.

| Оценка | Показатели оценки                            |
|--------|----------------------------------------------|
| 3      | Продемонстрировано 2-ва строевых упражнения. |
| 4      | Продемонстрировано 4-ре строевых упражнения. |
| 5      | Продемонстрировано 6-ть строевых упражнений. |

### Перечень практических заданий:

#### Задание №1

Количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по

зонам 1,2,3,4,5,6.

| Оценка | Показатели оценки                        |
|--------|------------------------------------------|
| 3      | Правильно выполненных 6 подач по зонам.  |
| 4      | Правильно выполненных 8 подач по зонам.  |
| 5      | Правильно выполненных 10 подач по зонам. |

### Задание №2

Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой

| Оценка | Показатели оценки                    |
|--------|--------------------------------------|
| 3      | Выполнить набивания ракеткой 20 раз. |
| 4      | Выполнить набивания ракеткой 30 раз. |
| 5      | Выполнить набивания ракеткой 40 раз. |

### Задание №3

Продемонстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

| 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 №4

Продемонстрировать комплекс основных промежуточных положений рук.

| Оценка | Показатели оценки                      |
|--------|----------------------------------------|
| 3      | Продемонстрировано 4-ре положения рук. |
| 4      | Продемонстрировано 6-ть положений рук. |
| 5      | Продемонстрировано 8-мь положений рук. |

### Задание №5

Продемонстрировать комплекс ОРУ по показу на 4 счета.

| Оценка | Показатели оценки                             |
|--------|-----------------------------------------------|
| 3      | Продемонстрировано 4-ре упражнения по показу. |
| 4      | Продемонстрировано 6-ть упражнений по показу. |
| 5      | Продемонстрировано 8-мь упражнений по показу. |

### Задание №6

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

| Оценка | Показатели оценки                  |
|--------|------------------------------------|
| 3      | Юноши: 26 мин.<br>Девушки: 18 мин. |
| 4      | Юноши: 24 мин.<br>Девушки: 16 мин. |
| 5      |                                    |

|                  |
|------------------|
| Юноши: 23 мин.   |
| Девушки: 14 мин. |

### Задание №7

Продемонстрировать комплекс ОРУ с тянущейся резиной 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. |

### Задание №8

Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).

| Оценка | Показатели оценки                          |
|--------|--------------------------------------------|
| 3      | Выполнено не менее 10 передач через сетку. |
| 4      |                                            |

|   |                                            |
|---|--------------------------------------------|
|   | Выполнено не менее 13 передач через сетку. |
| 5 | Выполнено не менее 16 передач через сетку. |

### Задание №9

Продемонстрировать комплекс упражнений из наклонов.

| Оценка | Показатели оценки                 |
|--------|-----------------------------------|
| 3      | Продемонстрировано 4-ре наклона.  |
| 4      | Продемонстрировано 6-ть наклонов. |
| 5      | Продемонстрировано 8-мь наклонов. |

### Задание №10

Продемонстрировать комплекс основных стоек.

| Оценка | Показатели оценки               |
|--------|---------------------------------|
| 3      | Продемонстрировано 4-ре стойки. |
|        |                                 |

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| 4 | Продемонстрировано 6-ть стоек. |
| 5 | Продемонстрировано 8-мь стоек. |

### Задание №11

Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

| Оценка | Показатели оценки                           |
|--------|---------------------------------------------|
| 3      | Выполнено не менее 3-х попаданий в кольцо.  |
| 4      | Выполнено не менее 5-ти попаданий в кольцо. |
| 5      | Выполнено не менее 6-ти попаданий в кольцо. |