

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. Девушки: 18 мин. |
| 4 | Юноши: 24 мин. 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. |