

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

**Перечень теоретических заданий:**

**Задание №1**

Продemonстрировать комплекс упражнений для круговой тренировки.

| 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**

Продemonстрировать комплекс основных приседов.

| Оценка | Показатели оценки                 |
|--------|-----------------------------------|
| 3      | Продemonстрировано 2-ва приседа.  |
| 4      | Продemonстрировано 4-ре приседа.  |
| 5      | Продemonстрировано 5-ть приседов. |

**Задание №3**

Продemonстрировать комплекс основных приседов.

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

**Задание №4**

Продemonстрировать комплекс строевых упражнений.

| Оценка | Показатели оценки                            |
|--------|----------------------------------------------|
| 3      | Продemonстрировано 2-ва строевых упражнения. |
| 4      | Продemonстрировано 4-ре строевых упражнения. |

|   |                                              |
|---|----------------------------------------------|
| 5 | Продemonстрировано 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**

Количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

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

#### **Задание №3**

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 №4**

Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой

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

#### **Задание №5**

Продemonстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

| 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 №6

Продemonстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

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

### Задание №7

Продemonстрировать комплекс основных промежуточных положений рук.

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

### Задание №8

Продemonстрировать комплекс основных промежуточных положений рук.

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

### Задание №9

Продemonстрировать комплекс ОРУ по показу на 4 счета.

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

### Задание №10

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.<br>Девушки: 14 мин. |

### Задание №11

Продemonстрировать комплекс ОРУ с тянущейся резиной 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. |

### Задание №12

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 №13

Продemonстрировать комплекс упражнений из наклонов.

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

### Задание №14

Продemonстрировать комплекс упражнений из наклонов.

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

### **Задание №15**

Продemonстрировать комплекс основных стоек.

| Оценка | Показатели оценки               |
|--------|---------------------------------|
| 3      | Продemonстрировано 4-ре стойки. |
| 4      | Продemonстрировано 6-ть стоек.  |
| 5      | Продemonстрировано 8-мь стоек.  |

### **Задание №16**

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. |