

**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 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

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

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 №4

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 №5

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 №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

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 №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

Продemonстрировать комплекс упражнений из наклонов.

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

Задание №10

Продemonстрировать комплекс основных стоек.

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