

**Перечень теоретических и практических заданий к
дифференцированному зачету
по БОД.11 Физическая культура
(2 курс, 3 семестр 2023-2024 уч. г.)**

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: По выбору выполнить 1 практическое задание

Перечень заданий:

Задание №1

Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрированы 4-ре упражнения.
4	Продемонстрированы 6-ть упражнений.
5	Продемонстрированы 8-мь упражнений.

Задание №2

Контрольный норматив на технику блокирования подачи.

Оценка	Показатели оценки
3	2 подачи блокировано;
4	3 подачи блокировано;
5	6 подач блокировано.

Задание №3

Сдача норматива - прыжок в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 210. Девушки: 165.
4	Юноши: 215. Девушки: 175.

5	Юноши: 230. Девушки: 185.
---	------------------------------

Задание №4

Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.

Оценка	Показатели оценки
3	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Задание №5

Прием-передача волейбольного мяча.

Оценка	Показатели оценки
3	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.