

**Перечень теоретических и практических заданий к  
дифференцированному зачету  
по БОД.10 Физическая культура  
(1 курс, 2 семестр 2024-2025 уч. г.)**

**Форма контроля:** Практическая работа (Опрос)

**Описательная часть:** По выбору выполнить 2 теоретических задания

**Перечень заданий:**

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения передачи мяча двумя руками из за головы.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
4	Продемонстрировано 4-е упражнения
3	Продемонстрировано 2 упражнения.

**Задание №2**

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками снизу в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 8 передач из 10.
4	Выполнено 6 передач из 10.
3	Выполнено 4 передачи из 10.

**Задание №3**

Выполнить контрольные нормативы по отжиманиям.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 35 раз. Девушки 30 раз
4	Юноши 30 раз. Девушки 28 раз.

3	Юноши 25 раз. Девушки 24 раза.
---	-----------------------------------

#### Задание №4

Выполнить контрольный норматив по приседанию.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 30 раз. Девушки- 28 раз.
4	Юноши- 25 раз. Девушки- 24 раза.
3	Юноши- 20 раз. Девушки- 19 раз.

#### Задание №5

Выполнить контрольный норматив боковая подача мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 6-ть боковых подач.
4	Выполнено 4-е боковых подач.
3	Выполнена 1 боковая подача.

#### Задание №6

Выполнить контрольный норматив нижней подачи мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 6 подач.
4	Выполнено 4 подачи.
3	Выполнено 2 подачи.

#### Задание №7

Выполнить контрольный норматив по подтягиванию.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 14 подтягиваний. Девушки 11 подтягиваний.
4	Юноши 11 подтягиваний. Девушки 9 подтягиваний.
3	Юноши 9 подтягиваний Девушки 5 подтягиваний.

### Задание №8

Выполнить контрольные нормативы по подъему гири.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 60 раз. Девушки 45 раз.
4	Юноши 45 раз. Девушки 35 раз.
3	Юноши 35 раз. Девушки 15 раз.

### Задание №9

Выполнить контрольные нормативы по подтягиваниям.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 13 подтягиваний. Девушки 11 подтягиваний.
4	Юноши 11 подтягиваний. Девушки 9 подтягиваний.
3	Юноши 9 подтягиваний. Девушки 5 подтягиваний.

### Задание №10

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений по приседанию с гирей.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

### Задание №11

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений по приседанию с гантелями.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

### Задание №12

Выполнить контрольный норматив по стойке в планке.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 6 минут. Девушки- 4 минуты.
4	Юноши- 4 минуты. Девушки- 2 минуты.
3	Юноши- 2 минуты. Девушки- 1 минута.

### Задание №13

Выполнить максимальное количество отжиманий с широкой постановкой рук.

Оценка	Показатели оценки
5	выполнено 35 раз;
4	выполнено 30 раз;
3	выполнено 25 раз.

#### Задание №14

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

#### Задание №15

Продемонстрировать жестикуляцию в игре баскетбол.

Оценка	Показатели оценки
5	Применена вся жестикуляция в игре.
4	Применено 5 жестикуляций в игре.
3	Применено 2 жестикуляции в игре.

#### Задание №16

Продемонстрировать подводящие упражнения для ведения мяча в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
4	Продемонстрировано 4-е упражнения.
3	Продемонстрировано 2 упражнения.

#### Задание №17

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 8 передач из 10.
4	Выполнено 5 передач из 10.
3	Выполнено 2 передачи из 10.

#### Задание №18

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

### Задание №19

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 8 передач из 12.
4	Выполнено 5 передач из 12.
3	Выполнено 3 передач из 12.

### Задание №20

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения передачи одной рукой от груди в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

### Задание №21

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча одной рукой от груди в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 8 передач из 10.
4	Выполнено 6 передач из 10.
3	Выполнено 3 передачи из 10.

### Задание №22

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения финтов в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 6-ть упражнений.

4	Продемонстрировано 4-е упражнений.
3	Продемонстрировано 2 упражнения.

### Задание №23

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для приема мяча двумя руками сверху в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

### Задание №24

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

### Задание №25

Выполнить контрольный норматив передача мяча двумя руками сверху в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 8-мь передач из 10.
4	Выполнено 6-ть передач из 10.
3	Выполнено 4-е передачи из 10.

### Задание №26

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прямой подачи мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.

3	Продемонстрировано 4-е упражнения.
---	------------------------------------

### Задание №27

Перечислить все правила игры в баскетбол.

Оценка	Показатели оценки
5	Перечислено 15 правил.
4	Перечислено 10 правил.
3	Перечислено 6 правил.

### Задание №28

Выписать всю технику выполнения финтов в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника передачи мяча.
4	Выписано 5-ть техник передачи мяча.
3	Выписано 2-е техники передачи мяча.

### Задание №29

Выписать все финты в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписаны все финты в баскетболе.
4	Выписано 6-ть финтов в баскетболе.
3	Выписано 3-и финта в баскетболе.

### Задание №30

Выписать технику передачи мяча двумя руками в прыжке в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника передачи мяча двумя руками в прыжке.
4	Выписано 4-е техники передачи мяча двумя руками в прыжке.
3	Выписано 2-е техники передачи мяча двумя руками в прыжке.



### Задание №31

Выписать технику нижней подачи мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника нижней подачи мяча.
4	Выписано 4-е техники нижней подачи мяча.
3	Выписано 2-е техники нижней подачи мяча.

### Задание №32

Перечислить требования безопасности при занятиях ОФП.

Оценка	Показатели оценки
5	Перечислено 15 требований.
4	Перечислено 10 требований.
3	Перечислено 6 требований.

### Задание №33

Выписать технику подтягивания.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Выписано 2 техники.

### Задание №34

Выписать технику передачи мяча двумя руками снизу в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника передачи мяча двумя руками снизу.
4	Выписано 4-е техники передачи мяча двумя руками снизу.
3	Выписано 2-е техники передачи мяча двумя руками снизу.

### Задание №35

Выписать технику приседания.

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

5	Выписана вся техника приседания.
4	Выписано 4-е техники приседания.
3	Выписано 2-е техники приседания.

### Задание №36

Составить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.

Оценка	Показатели оценки
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений.

### Задание №37

Выписать всю жестикуляцию в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся жестикуляция.
4	Выписано 5 жестикуляций.
3	Выписана 1 жестикуляция.

### Задание №38

Выписать всю технику безопасности при игре в баскетбол.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника безопасности при игре в баскетбол.
4	Выписано 4-е техники безопасности при игре в баскетбол.
3	Выписана 1 техника безопасности при игре в баскетбол.

### Задание №39

Выписать технику передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника передачи мяча двумя руками от груди.
4	Выписано 4-е техники передачи мяча двумя руками от груди.
3	Выписана 1 техника передачи мяча двумя руками от груди.

#### Задание №40

Выписать технику безопасности при передачи мяча одной рукой от груди в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника выполнения передачи.
4	Выписано 4-е техники выполнения передачи.
3	Выписано 2-е техники выполнения передачи.

#### Задание №41

Выписать все правила игры в волейбол.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписаны все правила игры в волейбол.
4	Выписано 6-ть правил игры в волейбол.
3	Выписано 3-и правила игры в волейбол.

#### Задание №42

Выписать технику ловкости.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Выписано 2 техники.

#### Задание №43

Выписать технику приседания с гирей.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника приседания с гирей.
4	Выписано 4-е техники приседания с гирей.
3	Выписано 2-е техники приседания с гирей.

#### Задание №44

Выписать технику стойке в планке.

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

5	Выписана вся техника стойке в планке.
4	Выписано 4-е техники стойке в планке.
3	Выписано 2-е техники стойке в планке.

#### Задание №45

Выписать технику передачи мяча двумя руками из-за головы в баскетболе в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника передачи мяча.
4	Выписано 3-и техники передачи мяча.
3	Выписана 1 техника передачи мяча.

#### Задание №46

Составить комплекс ОРУ с утяжелительным мячом.

Оценка	Показатели оценки
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений.

#### Задание №47

Выписать технику передачи мяча в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника передачи мяча.
4	Выписано 4-е техника передачи мяча.
3	Выписана 2 техники передачи мяча.

#### Задание №48

Рассказать технику выполнения передачи мяча 1 рукой от груди в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Рассказана вся техника выполнения передачи мяча одной рукой от груди.
4	Рассказано 4-е техники выполнения передачи мяча одной рукой от груди.
3	Рассказано 1 техника выполнения передачи мяча одной рукой от груди.

### Задание №49

Выписать технику передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника передачи мяча двумя руками сверху.
4	Выписано 4-е техники передачи мяча двумя руками сверху.
3	Выписано 2-е техники передачи мяча двумя руками сверху.

### Задание №50

Выписать технику прямой подачи мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника прямой подачи мяча.
4	Выписано 4-е техники прямой подачи мяча.
3	Выписано 2-е техники прямой подачи мяча.

### Задание №51

Выписать технику боковой подачи мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника боковой подачи мяча.
4	Выписано 4-е техники боковой подачи мяча мяча.
3	Выписано 2-е техники боковой подачи мяча мяча.

### Задание №52

Выписать технику приседания с гантелями.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника приседания с гантелями.
4	Выписано 4-е техники приседания с гантелями.
3	Выписано 2-е техники приседания с гантелями.

### Задание №53

Выписать технику гибкости.

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

5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Выписано 2 техники.

#### Задание №54

Сдача контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 13.3 Девушки- 17.0
4	Юноши- 14.1 Девушки- 17.4
3	Юноши- 15.0 Девушки- 17.9