

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

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

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

**Перечень заданий:**

**Задание №1**

Выписать технику метания малого мяча в цель.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника метания малого мяча в цель.
4	Выписано 4-е техники метания малого мяча в цель.
3	Выписано 2-е техники метания малого мяча в цель.

**Задание №2**

Составить комплекс ОРУ с гантелями.

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

**Задание №3**

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при беге на 30 метров.

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

**Задание №4**

Выполнить контрольный норматив по челночному бегу.

--

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 9.2 сек. Девушки- 10.4 сек.
4	Юноши- 9.6 сек. Девушки- 10.7 сек.
3	Юноши- 10.2 сек. Девушки- 11.2 сек.

### Задание №5

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для бега на короткие дистанций.

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

### Задание №6

Выполнить контрольный норматив в беге на 100 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 13.0 сек. Девушки- 17.0 сек.
4	Юноши- 14.0 сек. Девушки- 18.0 сек.
3	Юноши- 15.0 сек. Девушки- 19.0 сек.

### Задание №7

Выписать технику выполнения берпи.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника выполнения берпи.

4	Выписано 4-е техники выполнения берпи.
3	Выписано 2-е техники выполнения берпи.

### Задание №8

Выписать технику выполнения прыжков через степ.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника прыжков через степ.
4	Выписано 4-е техники прыжков через степ.
3	Выписано 2-е техники прыжков через степ.

### Задание №9

Выписать технику безопасности при занятиях физической культурой.

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

### Задание №10

Выписать технику выполнения бега на 30 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника бега на дистанцию 30 метров.
4	Выписано 4-е техники бега на дистанцию 30 метров.
3	Выписано 2-е техники бега на дистанцию 30 метров.

### Задание №11

Перечислить снаряды которые используются в легкой атлетике.

Оценка	Показатели оценки
5	перечислены 5;
4	перечислены 4;
3	перечислены 3.

### Задание №12

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для подъема ног в угол.

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

### Задание №13

Выполнить контрольный норматив прыжка в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 235 см. Девушки- 180 см.
4	Юноши- 225 см. Девушки- 170 см.
3	Юноши- 215 см. Девушки- 150 см.

### Задание №14

Выписать технику прохода по брусьям.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника прохода по брусьям.
4	Выписано 4-е техники прохода по брусьям.
3	Выписано 2-е техники прохода по брусьям.

### Задание №15

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для бега на 500,1000 метров.

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

### Задание №16

Выполнить контрольный норматив по приседанию.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 35 раз Девушки- 30 раз.
4	Юноши- 30 раз Девушки- 25 раз.
3	Юноши- 25 раз Девушки- 15 раз.

### Задание №17

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при отжимание от пола.

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

### Задание №18

Выполнить контрольный норматив поднимание отпускание туловища за 30 секунд.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 30 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 25 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 15 раз.

### Задание №19

Выписать технику безопасности прыжка в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника безопасности прыжка в длину с места.
4	Выписано 4-е техники безопасности прыжка в длину с места.
3	Выписано 2-е техники безопасности прыжка в длину с места.

### Задание №20

Выписать технику выполнения метания гранаты.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника метания гранаты.
4	Выписано 4-е техники метания гранаты.
3	Выписано 2-е техники метания гранаты.

### Задание №21

Выполнить контрольный норматив в беге на дистанцию 2000,3000 метров

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 13.40 Девушки- 10.10
4	Юноши- 14.40 Девушки- 11.40
3	Юноши- 15.40 Девушки- 12.40

### Задание №22

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при проходе по рука ходу.

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

### Задание №23

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений по прыжкам через планку.

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

#### Задание №24

Выписать технику поднимания и отпускания туловища за 60 секунд.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника отпускания поднимания туловища за 60 сек.
4	Выписано 4-е техники отпускания поднимания туловища за 60 сек.
3	Выписано 2-е техники отпускания поднимания туловища за 60 сек.

#### Задание №25

Выписать технику выполнения упражнения стульчик.

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

#### Задание №26

Выписать технику выполнения челночного бега.

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

#### Задание №27

Выписать технику выполнения бега на дистанцию 100 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника бега на дистанцию 100 метров.

4	Выписано 4-е техники бега на дистанцию 100 метров.
3	Выписано 2-е техники бега на дистанцию 100 метров.

### Задание №28

Выписать технику метания малого мяча.

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

### Задание №29

Выполнить контрольный норматив по метанию малого мяча.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 50 метров. Девушки- 40 метров.
4	Юноши- 40 метров. Девушки- 30 метров.
3	Юноши- 30 метров. Девушки- 20 метров.

### Задание №30

Выписать технику бега на дистанцию 2000,3000 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника бега на дистанцию 2000,3000 метров.
4	Выписано 4-е техники бега на дистанцию 2000,3000 метров.
3	Выписано 2-е техники бега на дистанцию 2000,3000 метров.

### Задание №31

Перечислить мышцы тела.

Оценка	Показатели оценки



5	перечислено 12 мышц;
4	перечислено 10 мышц;
3	перечислено 8 мышц;

### Задание №32

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения виса на перекладине.

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

### Задание №33

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при прыжках через степ.

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

### Задание №34

Выполнить контрольный норматив по метанию малого мяча в мишень.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 8 попаданий в мишень.
4	Выполнено 6 попаданий в мишень.
3	Выполнено 4 попадания в мишень.

### Задание №35

Выписать технику прыжков через скакалку.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника прыжков через скакалку.
4	Выписано 4-е техники прыжков через скакалку.
3	Выписано 2-е техники прыжков через скакалку.

### Задание №36

Выписать технику выполнения бега на 60 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника бега на 60 метров.
4	Выписано 4-е техники бега на 60 метров.
3	Выписано 2-е техники бега на 60 метров.

### Задание №37

Выписать технику выполнения пресса за 30 секунд.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника выполнения пресса за 30 секунд.
4	Выписано 4-е техники выполнения пресса за 30 секунд.
3	Выписано 2-е техники выполнения пресса за 30 секунд.

### Задание №38

Выписать технику выполнения подъема ног в угол.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника выполнения подъема ног в угол.
4	Выписано 4-е техники выполнения подъема ног в угол.
3	Выписано 2-е техники выполнения подъема ног в угол.

### Задание №39

Выписать технику выполнения прыжков через скакалку за 1 минуту.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника прыжков на скакалке за 1 минуту.
4	Выписано 4-е техники прыжков на скакалке за 1 минуту.
3	Выписано 2-е техники прыжков на скакалке за 1 минуту.

### Задание №40

Выписать технику подтягивания на перекладине.

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

5	Выписана вся техника подтягивания на перекладине.
4	Выписано 4-е техники подтягивания на перекладине.
3	Выписано 2-е техники подтягивания на перекладине.

#### **Задание №41**

Выполнить контрольный норматив по прыжкам через скакалку.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 75 раз. Девушки- 65 раз.
4	Юноши- 65 раз. Девушки- 55 раз.
3	Юноши- 55 раз. Девушки- 45 раз.

#### **Задание №42**

Выписать технику выполнения прыжков через планку.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника прыжков через планку.
4	Выписано 4-е техники прыжков через планку.
3	Выписано 2-е техники прыжков через планку.

#### **Задание №43**

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при беге на 60 метров.

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

#### **Задание №44**

Выполнить контрольный норматив по берпи.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 28 раз. Девушки- 24 раза.
4	Юноши- 24 раз. Девушки- 18 раза.
3	Юноши- 18 раз. Девушки- 14 раз.

#### Задание №45

Выполнить контрольный норматив в беге на 500,1000 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 3.30 Девушки- 1.55
4	Юноши- 3.58 Девушки- 2.08
3	Юноши- 4.10 Девушки- 2.18

#### Задание №46

Выполнить контрольный норматив по метанию гранаты.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 35 метров. Девушки- 25 метров.
4	Юноши- 25 метров. Девушки- 15 метров.
3	Юноши- 15 метров. Девушки- 10 метров.

### Задание №47

Выполнить контрольный норматив по отжиманию от пола.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 30 раз. Девушки-20 раз.
4	Юноши- 25 раз. Девушки- 15 раз.
3	Юноши- 20 раз. Девушки-10 раз.

### Задание №48

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прыжка в длину с места.

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

### Задание №49

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для метания малого мяча в мишень

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

### Задание №50

Выписать технику прохода по рука ходу.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника прохода по рука ходу.
4	Выписано 4-е техники прохода по рука ходу.
3	Выписано 2-е техники прохода по рука ходу.

### Задание №51

Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

Оценка	Показатели оценки
5	продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса;
4	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса;

### Задание №52

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для поднимания отпускания туловища за 60 секунд.

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

### Задание №53

Выполнить контрольный норматив по прыжкам через скакалку за 1 минуту.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 120 раз. Девушки- 130 раз.
4	Юноши- 110 раз. Девушки- 120 раз.
3	Юноши- 100 раз. Девушки- 105 раз.

### Задание №54

Выполнить контрольный норматив по подтягиванию на перекладине.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 15 раз. Девушки- 8 раз.

4	Юноши- 12 раз. Девушки- 6 раз.
3	Юноши- 8 раз. Девушки- 4 раза.