

**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

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

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрированно 6-ть упражнений.
4	Продemonстрированно 4-е упражнения
3	Продemonстрированно 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 максимальное количество отжиманий с широкой постановкой рук.

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

Задание №6

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча в баскетболе.

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

Задание №7

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 №8

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 №9

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 №10

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 №11

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 №12

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 №13

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 №14

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения финтов в баскетболе.

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

Задание №15

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

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

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

Задание №16

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 №17

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 №18

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 №19

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 №20

Выполнить контрольный норматив нижней подачи мяча в волейболе.

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

Задание №21

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 №22

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 №23

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 №24

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений по приседанию с гирей.

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

Задание №25

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений по приседанию с гантелями.

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

Задание №26

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 №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

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 №35

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 №36

Выписать технику приседания.

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

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

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 №46

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 №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

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

Задание №54

Выписать технику гибкости.

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