

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету
по БОД.10 Физическая культура
(1 курс, 1 семестр 2025-2026 уч. г.)**

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: По выбору выполнить 2 теоретических задания

Перечень заданий:

Задание №1

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 №2

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для бега на короткие дистанции.

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

Задание №3

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 №4

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 №5

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для прыжка в длину с места.

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

Задание №6

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 №7

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 №8

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 №9

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

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

Задание №10

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.

Задание №11

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 №12

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 №13

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 №14

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 №15

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 №16

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 №17

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для метания малого мяча в мишень

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

Задание №18

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 №19

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 №20

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 №21

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 №22

Выписать технику прохода по брускам.

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

Задание №23

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при отжимание от пола.

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

Задание №24

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 №25

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при проходе по рука ходу.

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

Задание №26

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 №27

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 №28

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 №29

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 №30

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений по прыжкам через планку.

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

Задание №31

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 №32

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при беге на 60 метров.

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

Задание №33

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 №34

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при беге на 30 метров.

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

Задание №35

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 №36

Выполнить контрольный норматив поднимание отпуская 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 №37

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для поднимания отпуская туловища за 60 секунд.

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

Задание №38

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 №39

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 №40

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 №41

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 №42

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения виса на перекладине.

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

Задание №43

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при прыжках через степ.

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

Задание №44

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 №45

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 №46

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 №47

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 №48

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 №49

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 №50

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.