

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету  
по БОД.12 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**

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для бега на короткие дистанции.

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

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 №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**

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 №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**

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для метания малого мяча в мишень

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8-ть подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 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 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 №23**

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 №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**

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при проходе по рука ходу.

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

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 №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**

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 №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**

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 №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 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 №37**

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

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

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 №43

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при прыжках через ступ.

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

### Задание №44

Выписать технику выполнения прыжков через ступ.

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

### 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-ть 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.