

**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**

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.<br>Девушки- 17.0 сек. |
| 4      | Юноши- 14.0 сек.<br>Девушки- 18.0 сек. |
| 3      | Юноши- 15.0 сек.<br>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.<br>Девушки- 180 см. |
| 4      | Юноши- 225 см.<br>Девушки- 170 см. |

|   |                                        |
|---|----------------------------------------|
| 3 | Юноши- 215 см.<br><br>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.<br><br>Девушки- 8 раз. |
| 4      | Юноши- 12 раз.<br><br>Девушки- 6 раз. |
| 3      | Юноши- 8 раз.<br><br>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<br>Девушки- 1.55 |
| 4      | Юноши- 3.58<br>Девушки- 2.08 |
| 3      | Юноши- 4.10<br>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.<br>Девушки- 40 метров. |
| 4      | Юноши- 40 метров.<br>Девушки- 30 метров. |

|   |                                              |
|---|----------------------------------------------|
| 3 | Юноши- 30 метров.<br><br>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.<br><br>Девушки- 25 метров. |
| 4      | Юноши- 25 метров.<br><br>Девушки- 15 метров. |
| 3      | Юноши- 15 метров.<br><br>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<br>Девушки- 10.10 |
| 4      | Юноши- 14.40<br>Девушки- 11.40 |
| 3      | Юноши- 15.40<br>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<br>Девушки- 30 раз. |
| 4      | Юноши- 30 раз<br>Девушки- 25 раз. |

|   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| 3 | Юноши- 25 раз<br>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

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.<br>Девушки-20 раз.  |
| 4      | Юноши- 25 раз.<br>Девушки- 15 раз. |
| 3      | Юноши- 20 раз.<br>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.<br>Девушки- 65 раз. |
| 4      | Юноши- 65 раз.<br>Девушки- 55 раз. |
| 3      | Юноши- 55 раз.<br>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.<br>Девушки- 30 раз. |
| 4      | Юноши- 30 раз.<br>Девушки- 25 раз. |
| 3      | Юноши- 25 раз.<br>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.<br>Девушки- 24 раза. |
| 4      | Юноши- 24 раз.<br>Девушки- 18 раза. |
| 3      | Юноши- 18 раз.<br>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.<br>Девушки- 10.4 сек.  |
| 4      | Юноши- 9.6 сек.<br>Девушки- 10.7 сек.  |
| 3      | Юноши- 10.2 сек.<br>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.<br>Девушки- 130 раз. |
| 4      | Юноши- 110 раз.<br>Девушки- 120 раз. |
| 3      | Юноши- 100 раз.<br>Девушки- 105 раз. |