Перечень теоретических и практических заданий к дифференцированному зачету по БОД.08 Физическая культура (1 курс, 1 семестр 2022-2023 уч. г.)

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.

Перечень теоретических заданий:

Задание №1

Перечислить все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

Оценка	Показатели оценки
3	Перечислено семь видов легкой атлектики (беговых видов).
4	Перечислено десять видов легкой атлектики (беговых видов).
5	Перечислено пятнадцать видов легкой атлектики (беговых видов).

Задание №2

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

Задание №3

Составить комплекс упражнений для разминки в упорах, приготовиться к демонстрации.

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

Перечень практических заданий:

Задание №1

Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости, приготовиться к демонстрации.

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

Задание №2

Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 205 см. Девушки145 см.
4	Юноши 225 см Девушки 165 см
5	Юноши 235 см Девушки 180 см

Задание №3

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 6 раз. Девушки 23 сек.
4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.

Задание №4

Входной норматив по физической культуре: подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову (кол-во раз за 30 сек.).

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 19 раз Девушки: 19 раз
4	Юноши: 22 раз Девушки: 22 раз
5	Юноши: 26 раз Девушки: 26 раз

Задание №5

Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 15,1 сек. Девушки: 17,9 сек.
4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,6 сек.
5	Юноши: 13,7 сек. Девушки: 17,3 сек.

Задание №6

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 1,05 мин. Девушки 1,11 мин.
4	Юноши: 1,01 мин. Девушки: 1,07 мин.
5	Юноши: 59 сек. Девушки 1,03 мин.

Задание №7

Продемонстрировать правильное расстановление стартовых колодок при эстафетном беге.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано два правильных расположения колодок.
4	Продемонстрировано три правильных расположения колодок.
5	Продемонстрировано четыре правильных расположения колодок.

Задание №8

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

Задание №9

Перечислить все дистанции эстафетного бега.

Оценка	Показатели оценки
3	Перечислена 1 дистанция эстафетный бег.
4	Перечислено 3 дистанции эстафетного бега.
5	Перечислено 5 дистанций эстафетного бега.

Задание №10

Составить комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета, приготовиться к демонстрации.

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

Задание №11

Перечислить все виды бега на короткие дистанции.

Оценка	Показатели оценки

3	Перечислен 1 вид эстафетного бега.
4	Перечислено 3 вида эстафетного бега.
5	Перечислено 5 видов эстафетного бега.