

**Перечень теоретических и практических заданий к
дифференцированному зачету
по БОД.11 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

Составить комплекс упражнений с использованием утяжелителей.

Оценка	Показатели оценки
3	комплекс состоит из 8 упражнений.
4	комплекс состоит из 10 упражнений.
5	комплекс состоит из 12 упражнений.

Задание №2

Продemonстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

Задание №3

Сдача норматива - бег на короткие дистанции 100 м

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 15.0 Девушки: 17.5
4	Юноши: 14,5 Девушки: 17.0

5	Юноши:14.0 Девушки:16.0
---	----------------------------

Перечень практических заданий:
Задание №1

перечислить снаряды используемые в легкой атлетике.

Оценка	Показатели оценки
3	перечислены 3 снаряда
4	перечислены 4 снаряда
5	перечислены 5 снарядов

Задание №2

Выполнить комплекс СБУ (показ,рассказ)

Оценка	Показатели оценки
3	4 упражнения
4	6 упражнений
5	10 упражнений

Задание №3

Сдачанорматива - прыжки в длину с места

Оценка	Показатели оценки
3	Юнши-190см Девушки-155см
4	Юнши-205см Девушки-165см
5	Юнши-220см Девушки-175см

Задание №4

Сдача норматива - подтягивание на перекладине

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши :8 Девушки:10
4	Юноши :11 Девушки:13
5	Юноши :14 Девушки:16

Задание №5

Демонстрация техники бега по прямой дистанции

Оценка	Показатели оценки
3	допускает ошибки
4	присутствуют незначительные замечания
5	без замечаний

Задание №6

Сдача контрольного норматива - Эстафетный бег 4x100м

Оценка	Показатели оценки
3	3 место
4	2 место
5	1 место

Задание №7

Перечислить все средние дистанции

Оценка	Показатели оценки
3	перечислено 2 дистанции
4	перечислено 3 дистанции
5	перечислены все дистанции

Задание №8

Демонстрация упражнений на пресс

Оценка	Показатели оценки
3	Продemonстрированы 5 упражнений
4	Продemonстрированы 7 упражнений
5	Продemonстрированы 9 упражнений

Задание №9

Сдача норматива - кросс 2000 м

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-11.40 Девушки-12.40
4	Юноши-10.20 Девушки-11.20
5	Юноши-8.50 Девушки-9.50

Задание №10

Сдача норматива - челночный бег 3х10 (сек.)

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-7.9 Девушки-8.9
4	Юноши-7.6 Девушки-8.7
5	Юноши-6.9 Девушки-7.9