

**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**

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 из комплекса; |
| 4      | продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса; |
| 5      | продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса; |

**Задание №3**

Продemonстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

| Оценка | Показатели оценки                                |
|--------|--------------------------------------------------|
| 3      | продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса; |
| 4      | продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса; |
| 5      | продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса; |

**Перечень практических заданий:**

### Задание №1

Перечислить снаряды используемые в легкой атлетике.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|-------------------|
| 3      | перечислены 3;    |
| 4      | перечислены 4;    |
| 5      | перечислены 5;    |

### Задание №2

Перечислить мышцы тела.

| Оценка | Показатели оценки     |
|--------|-----------------------|
| 3      | перечисленно 8 мышц;  |
| 4      | перечисленно 10 мышц; |
| 5      | перечисленно 12 мышц; |

### Задание №3

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

| Оценка | Показатели оценки                |
|--------|----------------------------------|
| 3      | Юноши 6 раз.<br>Девушки 23 сек.  |
| 4      | Юноши 8 раз.<br>Девушки 25 сек.  |
| 5      | Юноши 10 раз.<br>Девушки 30 сек. |

### Задание №4

Составить комплекс на развитие силы.

| Оценка | Показатели оценки                  |
|--------|------------------------------------|
| 3      | комплекс состоит из 8 упражнений;  |
| 4      | комплекс состоит из 10 упражнений; |
| 5      | комплекс состоит из 12 упражнений; |

### Задание №5

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

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

### Задание №6

Продemonстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

| Оценка | Показатели оценки                                |
|--------|--------------------------------------------------|
| 3      | продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса; |
| 4      | продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса; |
| 5      | продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса; |

### Задание №7

Сдача контрольного норматива: бег девушки - 500 м, юноши - 1000 м.

| Оценка | Показатели оценки                     |
|--------|---------------------------------------|
| 3      | Юноши: 4,10 мин.<br>Девушки 2,16 мин. |
| 4      | Юноши: 3,45 мин.<br>Девушки 2,06 мин. |
| 5      | Юноши: 3,30 мин.<br>Девушки 1,56 мин. |

### Задание №8

Продemonстрировать 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 №9**

Продemonстрировать 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 №10**

Продemonстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета.

| Оценка | Показатели оценки                                           |
|--------|-------------------------------------------------------------|
| 3      | продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса упражнений; |
| 4      | продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса упражнений; |
| 5      | продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса упражнений; |

### **Задание №11**

Продemonстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

| Оценка | Показатели оценки                                |
|--------|--------------------------------------------------|
| 3      | продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса; |
| 4      | продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса; |
| 5      | продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса; |