

**Перечень теоретических и практических заданий к  
дифференцированному зачету  
по БОД.11 Физическая культура  
(1 курс, 1 семестр 2021-2022 уч. г.)**

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание

**Перечень теоретических заданий:**

**Задание №1**

Составить и продемонстрировать 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**

Основы здорового образа жизни. Рферат.

Оценка	Показатели оценки
3	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.

4	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
5	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

### Задание №3

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Реферат.

Оценка	Показатели оценки
3	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
4	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
5	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

### Задание №4

Перечислить правила техники безопасности.

Оценка	Показатели оценки
3	перечислены 3 правила;
4	перечислены 4 правила;
5	перечислены все правила.

### Задание №5

**Подготовить комплексы упражнений.**

Оценка	Показатели оценки
3	Работа выполнена с существенными ошибками
4	Работа выполнена с несущественными ошибками, исправленными по требованию преподавателя
5	Работа выполнена правильно, в полном объеме

### Задание №6

Физическая культура личности студента.

Оценка	Показатели оценки
3	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
4	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
5	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

**Задание №7**

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	<p>Юноши:14.0.</p> <p>Девушки:16.0.</p>
---	-----------------------------------------

### Задание №8

Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.

Оценка	Показатели оценки
3	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
4	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
5	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

### Задание №9

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Оценка	Показатели оценки
3	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.

4	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
5	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

### **Задание №10**

Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.

Оценка	Показатели оценки
3	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
4	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
5	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

### **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

Демонстрация техники эстафетного бега.

Оценка	Показатели оценки
3	Есть грубые ошибки в технике бега.
4	Есть мелкие ошибки в технике бега.
5	Отличная техника бега.

### Задание №3

Сдача норматива - 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 раз. Девушки:10 раз.

4	<p>Юноши : 11 раз.</p> <p>Девушки: 13 раз.</p>
5	<p>Юноши : 14 раз.</p> <p>Девушки: 16 раз.</p>

### 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

подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 8 раз. Девушки 15 сек.
4	Юноши - 10 раз. Девушки-20 сек.
5	Юноши 12 раз. Девушки- 25 сек.

### Задание №8

Поднимание туловища (сид) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши :25. Девушки:18.
4	Юноши :27. Девушки:22.
5	Юноши :30. Девушки:25.

### Задание №9

Сдача норматива - бег на короткие дистанции 100 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши:15.0. Девушки:17.5.

4	<p>Юноши: 14,5.</p> <p>Девушки:17.0.</p>
5	<p>Юноши:14.0.</p> <p>Девушки:16.0.</p>

### Задание №10

Сдача норматива - кросс 2000 м.

Оценка	Показатели оценки
3	<p>Юноши-11.40.</p> <p>Девушки-12.40.</p>
4	<p>Юноши-10.20.</p> <p>Девушки-11.20.</p>
5	<p>Юноши-8.50.</p> <p>Девушки-9.50.</p>

### Задание №11

Перечислить все средние дистанции.

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

### Задание №12

Выплнить комплекс скоростно-силовых упражнений (рассказ,показ.)

Оценка	Показатели оценки
3	4 упражнения;
4	6 упражнений;
5	8 упражнений.

### Задание №13

Демонстрация упражнений на пресс.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрированы 5 упражнений.
4	Продемонстрированы 7 упражнений.
5	Продемонстрированы 9 упражнений.

### Задание №14

Сдача норматива - кросс 2000 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-11.40. Девушки-12.40.
4	Юноши-10.20. Девушки-11.20.

5	<p>Юноши-8.50.</p> <p>Девушки-9.50.</p>
---	-----------------------------------------

### Задание №15

Сдача норматива - челночный бег 3x10 (сек.)

Оценка	Показатели оценки
3	<p>Юноши-7.9.</p> <p>Девушки-8.9.</p>
4	<p>Юноши-7.6.</p> <p>Девушки-8.7.</p>
5	<p>Юноши-6.9.</p> <p>Девушки-7.9.</p>