Перечень теоретических и практических заданий к дифференцированному зачету по БОД.08 Физическая культура (1 курс, 2 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 виды спортивного инвентаря.

Оценка	Показатели оценки
3	перечисленно 8 видов
4	перечисленно 12 видов
5	перечисленно 15 видов

Задание №2

Продемонстрировать комплекс основных приседов.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 2-ва приседа.
4	Продемонстрировано 4-ре приседа.
5	Продемонстрировано 5-ть приседов.

Задание №3

Продемонстрировать комплекс строевых упражнений.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 2-ва строевых упражнения.
4	Продемонстрировано 4-ре строевых упражнения.
5	Продемонстрировано 6-ть строевых упражнений.

Перечень практических заданий:

Задание №1

составить комплекс ОРУ с обручем.

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

Задание №2

составление конспекта на приемы самомассажа.

Оценка	Показатели оценки
3	составлен комплекс из 4 приемов.
4	составлен комплекс из 5 приемов.
5	составлен комплекс из 6 приемов.

Задание №3

Продемонстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

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 №4

Продемонстрировать комплекс основных промежуточных положений рук.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 4-ре положения рук.
4	Продемонстрировано 6-ть положений рук.
5	Продемонстрировано 8-мь положений рук.

Задание №5

продемонстрировать приемы самозащиты.

Оценка	Показатели оценки

3	продемонстрировано 3 приема
4	продемонстрировано 4 приема
5	продемонстрировано 5 приема

Задание №6

Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
4	Юноши: 24 мин. Девушки: 16 мин.
5	Юноши: 23 мин. Девушки: 14 мин.

Задание №7

Продемонстрировать комплекс ОРУ с тянущейся резиной 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.

Задание №8

Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).

Оценка	Показатели оценки
3	Выполнено не менее 10 передач через сетку.
4	Выполнено не менее 13 передач через сетку.
5	Выполнено не менее 16 передач через сетку.

Задание №9

отжимание с широкой поставкой рук .

Оценка	Показатели оценки
3	25 отжиманий
4	30 отжиманий
5	35 отжиманий

Задание №10

Продемонстрировать комплекс основных стоек.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 4-ре стойки.
4	Продемонстрировано 6-ть стоек.
5	Продемонстрировано 8-мь стоек.

Задание №11

составить ОРУ под ритмическую музыку

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