

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

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

Задание №2

Нижняя прямая подача и нижняя боковая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.Количество правильно выполненных подач и точность.

Оценка	Показатели оценки
3	Правильно выпоненных 6 подач по зонам.
4	Правильно выпоненных 8 подач по зонам.
5	Правильно выпоненных 10 подач по зонам.

Задание №3

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом

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

Перечень практических заданий:

Задание №1

Выполнить комплекс упражнений на группы мышц ног (рассказ,показ)

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

Задание №2

Демонстрация приемов самомассажа.

Оценка	Показатели оценки
3	показано 4 приема
4	показано 5 приемов.
5	показано 6 приемов.

Задание №3

Техника выполнения передачи эстафетной палочки

Оценка	Показатели оценки
3	3 ошибки
4	2 ошибки
5	нет ошибок

Задание №4

Выполнить комплекс СБУ (показ,рассказ)

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

Задание №5

Продемонстрировать правильную установку 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 №6

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

Задание №7

Контрольный норматив на технику блокирования подачи

Оценка	Показатели оценки
3	2 подачи блокировано
4	3 подачи блокировано
5	6 подачь блокировано

Задание №8

Продемонстрировать правильную установку 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

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений

5	Продемонстрировано 8-мь упражнений
---	------------------------------------

Задание №10

Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

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

Задание №11

Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

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