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;