

**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.