Перечень теоретических и практических заданий к дифференцированному зачету по БОД.08 Физическая культура (1 курс, 2 семестр 2023-2024 уч. г.)

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.

Перечень заданий:

Задание №1

Составить комплекс ОРУ с гантелями.

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

Задание №2

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

Оценка	Показатели оценки
5	правильно выпонено 10 подач по зонам;
4	правильно выпонено 8 подач по зонам;
3	правильно выпонено 6 подач по зонам.

Задание №3

Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

Оценка	Показатели оценки
5	продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса;
4	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.

Задание №4

Составить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.

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

Задание №5

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

Оценка	Показатели оценки
5	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
4	продемонстрировано 5-ть упражнений из комплекса;
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.