

**Перечень теоретических и практических заданий к  
дифференцированному зачету  
по БОД.11 Физическая культура  
(2 курс, 3 семестр 2021-2022 уч. г.)**

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** По выбору выполнить 1 практическое задание

**Перечень теоретических заданий:**

**Задание №1**

Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.

Оценка	Показатели оценки
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Задание №2**

Выполнение волейбольных подач

Оценка	Показатели оценки
--------	-------------------

3	3 подачи
4	4 подачи
5	5 подач

### 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

Сдача норматива - набивание теннисного шарика ракеткой

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-15 Девушки-10
4	Юноши-20 Девушки-15
5	Юноши-25 Девушки-20

**Задание №2**

Подача: – верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки): 10 подач

Оценка	Показатели оценки
3	3
4	4

5	5
---	---

### Задание №3

Сдача норматива - прыжок в длину с разбега

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-350 Девушки-280
4	Юноши-380 Девушки-320
5	Юноши-410 Девушки-360

### Задание №4

[Метание мяча \(вес 150г\)](#)

Оценка	Показатели оценки

3	<p>1. <a href="#">Юноши-31</a></p> <p><a href="#">Девушки-18</a></p>
4	<p>1. <a href="#">Юноши-40</a></p> <p><a href="#">Девушки-23</a></p>
5	<p>1. <a href="#">Юноши-45</a></p> <p><a href="#">Девушки-28</a></p> <p>2.</p>

### 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

Сдача норматива - тройной прыжок с места

Оценка	Показатели оценки

3	<p>Юноши-600</p> <p>Девушки-480</p>
4	<p>Юноши-620</p> <p>Девушки-510</p>
5	<p>Юноши-640</p> <p>Девушки-525</p>

### Задание №8

Перечислить правила игры в баскетбол

Оценка	Показатели оценки
3	перечислено 4 правила
4	перечислено 6 правил
5	перечислены все правила

### Задание №9

Ведение мяча на 20 м (сек)

Оценка	Показатели оценки
3	1. <u>Юноши-9.0</u> <u>Девушки-10.2</u>
4	1. <u>Юноши-8.6</u> <u>Девушки9.6</u>
5	1. <u>Юноши-8.2</u> <u>Девушки-9.2</u>

### Задание №10

Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой)

Оценка	Показатели оценки
3	1. <u>25 сек</u>

4	1. <a href="#">20 сек</a>
5	1. <a href="#">25 сек</a>

### 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.