

**Перечень теоретических и практических заданий к
дифференцированному зачету
по БОД.11 Физическая культура
(2 курс, 3 семестр 2022-2023 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

Продemonстрировать комплекс строевых упражнений.

Оценка	Показатели оценки
3	Продemonстрировано 2-ва строевых упражнения.
4	Продemonстрировано 4-ре строевых упражнения.
5	Продemonстрировано 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	1. <u>Юноши-31</u> <u>Девушки-18</u>
4	1. <u>Юноши-40</u> <u>Девушки-23</u>
5	1. <u>Юноши-45</u> <u>Девушки-28</u> 2.

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	Юноши-600. Девушки-480.
4	Юноши-620. Девушки-510.
5	Юноши-640. Девушки-525.

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. Юноши-8.6 Девушки9.6
5	1. Юноши-8.2 Девушки-9.2

Задание №10

[Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой \(правой\)](#)

Оценка	Показатели оценки
3	1. 25 сек
4	1. 20 сек
5	1. 25 сек

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.
---	------------------------------------