

**Перечень теоретических и практических заданий к
дифференцированному зачету
по БОД.11 Физическая культура
(2 курс, 4 семестр 2022-2023 уч. г.)**

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: По выбору выполнить 1 теоретическое задание

Перечень теоретических заданий:

Задание №1

Сдача норматива - вис на перекладине на согнутых руках (сек.)

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-35 Девушки-28
4	Юноши-40 Девушки-33
5	Юноши-45 Девушки-36

Задание №2

Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-28:00 Девушки-20:00
4	Юноши-26:00 Девушки-19:00
5	Юноши-25:00 Девушки-18:00

Задание №3

Выполнение штрафных бросков

Оценка	Показатели оценки
3	2 попадания
4	4 попадания
5	5 попаданий

Перечень практических заданий:

Задание №1

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-7 Девушки-12
4	Юноши-10 Девушки-14
5	Юноши-13 Девушки-16

Задание №2

Демонстрация подачи мяча в волейболе: верхняя прямая (юноши), нижняя прямая (девушки)

Оценка	Показатели оценки
3	3 подачи
4	5 подач
5	6 подач

Задание №3

Правила игры в волейбол (тест)

Оценка	Показатели оценки
3	3 ошибки
4	2 ошибки
5	0 шибок

Задание №4

сдача норматива - метание мяча (вес 150г)

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-31 Девушки-18
4	Юноши-40 Девушки-23
5	Юноши-45 Девушки-28

Задание №5

Сдача норматива - прыжок в длину с места

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-210 Девушки-140
4	Юноши-220 Девушки-145
5	Юноши-230 Девушки-165

Задание №6

Прием-передача волейбольного мяча

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 №7

Техника блокирования волейбольного мяча.

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 №8

Демонстрация комплекса упражнений на все группы мышц

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 №9

Ведение мяча на 20 м (сек)

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-9.0 Девушки-10.2
4	Юноши-8.6 Девушки-9.6
5	Юноши-8.2 Девушки-9.2

Задание №10

Ведение баскетбольного мяча по трапеции

Оценка	Показатели оценки
3	15 сек
4	20 сек
5	25 сек

Задание №11

Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге)

Оценка	Показатели оценки
3	5
4	8
5	10