

**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 раз
4	8 раз
5	10 раз