

**Перечень теоретических и практических заданий к
дифференцированному зачету
по ОП.04 Физическая культура
(3 курс, 6 семестр 2022-2023 уч. г.)**

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: ответить на один теоретический вопрос и выполнить три практических задания

Перечень теоретических заданий:

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,13 мин.
4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,03 мин.
5	Юноши 3,28 мин. Девушки 1,50 мин.

Задание №2

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 210 см. Девушки 150 см.
4	Юноши 215 см. Девушки 155 см.
5	Юноши 220 см. Девушки 170 см.

Задание №3

Совершенствование технике прыжков в длину с разбега

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 390 см Девушки 270 см
4	Юноши 405 см Девушки 305 см
5	Юноши 430 см Девушки 335 см

Перечень практических заданий:**Задание №1**

Перечислить виды физических качеств по легкой атлетики

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

Задание №2

Перечислить виды физических качеств по легкой атлетики

Оценка	Показатели оценки
3	названы 3 вида физических качеств по легкой атлетики
4	названы 4 вида физических качеств по легкой атлетики
5	названы 5 видов физических качеств по легкой атлетики

Задание №3

Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз

Оценка	Показатели оценки
3	Демонстрация 3 упражнений
4	Демонстрация 5 упражнений
5	Демонстрация 7 упражнений

Задание №4

Сдача контрольных нормативов по баскетболу передача мяча двумя руками от груди на расстоянии 4 м. за 30 сек.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 13 раз Девушки 10 раз
4	Юноши 15 раз Девушки 12 раз
5	Юноши 18 раз Девушки 15 раз

Задание №5

Продемонстрировать действия оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях физической культуры. Назвать виды травм.

Оценка	Показатели оценки
3	Названы виды травм.
4	Продемонстрированы действия оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях физической культуры.
5	Продемонстрированы действия оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях физической культуры. Названы виды травм.

Задание №6

перечислить виды страховки и само страховки

Оценка	Показатели оценки
3	названы 1 вид
4	названы 3 вида
5	названы 5 видов