

**Перечень теоретических и практических заданий к  
дифференцированному зачету  
по ОП.04 Физическая культура  
(3 курс, 6 семестр 2024-2025 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 прыжков 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
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 №2**

Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз.

Оценка	Показатели оценки
3	демонстрация 3 упражнений;
4	демонстрация 5 упражнений;
5	демонстрация 7 упражнений.

**Задание №3**

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 №4

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 и названы виды травм; ответ содержит не более 4 замечаний;
5	продемонстрированы действия оказания первой медицинской помощи при травмах на занятиях физической культуры и названы виды травм.

#### Задание №5

Перечислить виды страховки и самостраховки.

Оценка	Показатели оценки
3	названы 1-2 вида;
4	названы 3 вида;
5	названы 5 видов.