

**Перечень теоретических и практических заданий к  
дифференцированному зачету  
по БОД.08 Физическая культура  
(1 курс, 1 семестр 2025-2026 уч. г.)**

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.

**Перечень заданий:**

**Задание №1**

Перечислить все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

Оценка	Показатели оценки
3	Перечислено семь видов легкой атлетики (беговых видов).
4	Перечислено десять видов легкой атлетики (беговых видов).
5	Перечислено пятнадцать видов легкой атлетики (беговых видов).

**Задание №2**

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 1,05 мин. Девушки 1,11 мин.
4	Юноши: 1,01 мин. Девушки: 1,07 мин.
5	Юноши: 59 сек. Девушки 1,03 мин.

**Задание №3**

Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости, подготовиться к демонстрации.

Оценка	Показатели оценки
3	Составлено 4-ре упражнения из комплекса.

4	Составлено 6-ть упражнений из комплекса.
5	Составлено 8-мь упражнений из комплекса.

#### Задание №4

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 6 раз. Девушки 23 сек.
4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.

#### Задание №5

Продemonстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

Оценка	Показатели оценки
3	Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса.