

**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: 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 №3**

Входной норматив по физической культуре: подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову (кол-во раз за 30 сек.).

Оценка	Показатели оценки

3	Юноши: 19 раз.  Девушки: 19 раз.
4	Юноши: 22 раз.  Девушки: 22 раз.
5	Юноши: 26 раз.  Девушки: 26 раз.

#### Задание №4

Продемонстрировать правильное расстановление стартовых колодок при эстафетном беге.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано два правильных расположения колодок.
4	Продемонстрировано три правильных расположения колодок.
5	Продемонстрировано четыре правильных расположения колодок.

#### Задание №5

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 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.