

**Перечень теоретических и практических заданий к
дифференцированному зачету
по БОД.12 Физическая культура
(1 курс, 2 семестр 2025-2026 уч. г.)**

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: По выбору выполнить 6 практических заданий

Перечень заданий:

Задание №1

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 12 раз. Девушки 25 сек.
4	Юноши 10 раз. Девушки 23 сек.
3	Юноши 8 раз. Девушки 21 сек.

Задание №2

Выполнить максимальное количество отжиманий с широкой постановкой рук.

Оценка	Показатели оценки
5	выполнено 35 раз;
4	выполнено 30 раз;
3	выполнено 25 раз.

Задание №3

Передача волейбольного мяча 2 руками снизу.

Оценка	Показатели оценки
5	сделано 30 передач без ошибок;
4	сделано 28 передач без ошибок;

3	сделано 25 передач без ошибок.
---	--------------------------------

Задание №4

Продemonстрировать комплекс акробатических упражнений.

Оценка	Показатели оценки
5	продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
4	продemonстрировано 4 упражнения из комплекса;
3	продemonстрировано 2 упражнения из комплекса.

Задание №5

Составить комплекс ОРУ с обручем.

Оценка	Показатели оценки
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений.

Задание №6

Передача мяча 2 руками сверху.

Оценка	Показатели оценки
5	сделано 30 передач без ошибок;
4	сделано 28 передач без ошибок;
3	сделано 25 передач без ошибок.