

**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**

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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