

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

**Форма контроля:** Практическая работа (Опрос)

**Описательная часть:** По выбору выполнить 6 практических заданий

**Перечень заданий:**

**Задание №1**

Составить комплекс ОРУ с гантелями.

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

**Задание №2**

Перечислить снаряды которые используются в легкой атлетике.

Оценка	Показатели оценки
5	перечислены 5;
4	перечислены 4;
3	перечислены 3.

**Задание №3**

Составить комплекс на развитие силы.

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

**Задание №4**

Перечислить мышцы тела.

--

Оценка	Показатели оценки
5	перечислено 12 мышц;
4	перечислено 10 мышц;
3	перечислено 8 мышц;

### Задание №5

Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши: 13,7 сек. Девушки: 17,3 сек.
4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,6 сек.
3	Юноши: 15,1 сек. Девушки: 17,9 сек.

### Задание №6

Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

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