

**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

Продemonстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

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