

**Перечень теоретических и практических заданий к  
дифференцированному зачету  
по БОД.11 Физическая культура  
(1 курс, 2 семестр 2023-2024 уч. г.)**

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

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

**Перечень заданий:**

**Задание №1**

Выполнить максимальное количество отжиманий с широкой постановкой рук.

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

**Задание №2**

Составить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.

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

**Задание №3**

Составить комплекс ОРУ с утяжелительным мячом.

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

**Задание №4**

Сдача контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 13.3 Девушки- 17.0
4	Юноши- 14.1 Девушки- 17.4
3	Юноши- 15.0 Девушки- 17.9