

**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**

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 №2**

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.  |