

**Перечень теоретических и практических заданий к  
дифференцированному зачету  
по БОД.08 Физическая культура  
(1 курс, 1 семестр 2022-2023 уч. г.)**

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.

**Перечень теоретических заданий:**

**Задание №1**

Составить и продемонстрировать комплекс упражнений с использованием утяжелителей.

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

**Задание №2**

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

**Задание №3**

Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

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

**Перечень практических заданий:**

### Задание №1

Перечислить снаряды, используемые в легкой атлетике.

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

### Задание №2

Перечислить мышцы тела.

Оценка	Показатели оценки
3	перечисленно 8 мышц;
4	перечисленно 10 мышц;
5	перечисленно 12 мышц.

### Задание №3

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 6 раз. Девушки 23 сек.
4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.

### Задание №4

Составить и продемонстрировать комплекс на развитие силы.

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

### Задание №5

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

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

### Задание №6

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

### Задание №7

Сдача контрольного норматива: бег девушки - 500 м, юноши - 1000 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 4,10 мин. Девушки 2,16 мин.
4	Юноши: 3,45 мин. Девушки 2,06 мин.
5	Юноши: 3,30 мин. Девушки 1,56 мин.

### Задание №8

Продемонстрировать правильное расстановление стартовых колодок при эстафетном беге.

Оценка	Показатели оценки
3	продемонстрировано два правильных расположения колодок;
4	продемонстрировано три правильных расположения колодок;
5	продемонстрировано четыре правильных расположения колодок.

### Задание №9

Продemonстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

### Задание №10

Продemonстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета.

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

### Задание №11

Продemonстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

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