

**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 заданий:

Задание №1

Перечислить все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

Оценка	Показатели оценки
3	Перечислено семь видов легкой атлетики (беговых видов).
4	Перечислено десять видов легкой атлетики (беговых видов).
5	Перечислено пятнадцать видов легкой атлетики (беговых видов).

Задание №2

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 1,05 мин. Девушки 1,11 мин.
4	Юноши: 1,01 мин. Девушки: 1,07 мин.
5	Юноши: 59 сек. Девушки 1,03 мин.

Задание №3

Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости, подготовиться к демонстрации.

Оценка	Показатели оценки
3	Составлено 4-ре упражнения из комплекса.

4	Составлено 6-ть упражнений из комплекса.
5	Составлено 8-мь упражнений из комплекса.

Задание №4

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 №5

Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой 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.