

**Перечень теоретических и практических заданий к
дифференцированному зачету
по БОД.08 Физическая культура
(1 курс, 1 семестр 2023-2024 уч. г.)**

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

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

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 мышцы тела.

Оценка	Показатели оценки
3	перечислено 8 мышц;
4	перечислено 10 мышц;
5	перечислено 12 мышц;

Задание №3

Продemonстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

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

Задание №4

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 №5

Составить комплекс упражнений с использованием утяжелителей.

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