

**Перечень теоретических и практических заданий к  
дифференцированному зачету  
по БОД.08 Физическая культура  
(1 курс, 2 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**

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 12 раз. Девушки 25 сек.
4	Юноши 10 раз. Девушки 23 сек.
3	Юноши 8 раз. Девушки 21 сек.

**Задание №2**

Продемонстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета.
4	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса упражнений;
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса упражнений;

**Задание №3**

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 №4**

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

Оценка	Показатели оценки
5	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
4	продемонстрировано 4 упражнения из комплекса;
3	продемонстрировано 2 упражнения из комплекса;

#### **Задание №5**

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;