

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

Перечень заданий:

Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|-------------------------------------|
| 3 | Продемонстрированы 4-ре упражнения. |
| 4 | Продемонстрированы 6-ть упражнений. |
| 5 | Продемонстрированы 8-мь упражнений. |

Задание №2

Выполнить комплекс СБУ (показ, рассказ).

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--------------------------|
| 3 | Выполнены 4 упражнения. |
| 4 | Выполнены 6 упражнений. |
| 5 | Выполнены 10 упражнений. |

Задание №3

Выполнить комплекс упражнений на группы мышц ног (рассказ, показ).

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|-------------------------|
| 3 | выполнены 4 упражнения; |
| 4 | выполнены 6 упражнений; |
| 5 | выполнены 8 упражнений. |

Задание №4

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|-------------------------------------|
| 3 | Продемонстрированы 4-ре упражнения. |
| 4 | Продемонстрированы 6-ть упражнений. |
| 5 | Продемонстрированы 8-мь упражнений. |

Задание №5

Сдача норматива - передача мяча двумя руками от груди (кол-во раз за 1 мин.).

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--------------------------|
| 3 | Юноши-20. Девушки-15. |
| 4 | Юноши-30. Девушки-20. |
| 5 | Юноши-45. Девушки-30. |

Задание №6

Сдача норматива - прыжки в длину с места.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|--------------------------------|
| 3 | Юноши-190см. Девушки-155см. |
| 4 | Юноши-205см. Девушки-165см. |
| 5 | Юноши-220см. Девушки-175см. |