

**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: По выбору выполнить 6 практических заданий

Перечень заданий:

Задание №1

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 №2

Составить комплекс ОРУ с утяжелительным мячом.

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