

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету
по ОГСЭ.04 Физическая культура
(2 курс, 3 семестр 2022-2023 уч. г.)**

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)

Описательная часть: Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов

Перечень теоретических заданий:

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,13 мин.
4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,03 мин.
5	Юноши 3,28 мин. Девушки 1,50 мин.

Задание №2

Совершенствование технике прыжков в длину с разбега

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 390 см Девушки 270 см
4	Юноши 405 см Девушки 305 см
5	Юноши 430 см Девушки 335 см

Перечень практических заданий:

Задание №1

Сдача норматива прыжки через скакалку за 30 сек.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 60 раз Девушки 65 раз
4	Юноши 65 раз Девушки 70 раз
5	Юноши 68 раз Девушки 73 раз

Задание №2

Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз

Оценка	Показатели оценки
3	Демонстрация 3 упражнений
4	Демонстрация 5 упражнений
5	Демонстрация 7 упражнений