

Рассмотрены цикловой комиссией

Председатель _____

Дата «08» июня 2016 г.

Утверждаю

Зам. директора по УР

Е.А. Коробкова _____

Дата «10» июня 2016 г.

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету
по ОГСЭ.04 Физическая культура
(2 курс, 3 семестр 2017-2018 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 комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|---------------------------|
| 3 | Демонстрация 3 упражнений |
| 4 | Демонстрация 5 упражнений |

| | |
|---|---------------------------|
| 5 | Демонстрация 7 упражнений |
|---|---------------------------|

Задание №2

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 |