

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