Перечень теоретических и практических заданий к зачету по ОГСЭ.04 Физическая культура (2 курс, 4 семестр 2022-2023 уч. г.)

Форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Описательная часть: Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Перечень теоретических заданий:

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	Показатели оценки

Задание №2

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 14,8 сек Девушки 17,5 сек
4	Юноши 14,5 сек Девушки 17,2 сек
5	Юноши 13,7 сек Девушки 16,3 сек

Задание №3

Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.

Оценка	Показатели оценки

Задание №4

Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.

Оценка	Показатели оценки

3	Набить 45 раз
4	Набить 55 раз
5	Набить 65 раз

Задание №5

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

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 4,05 мин. Девушки 2,11 мин.
4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,01 мин.
5	Юноши 3,27 мин. Девушки 1,54 мин.

Задание №6

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,7 сек
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,1 сек
5	Юноши 13,6сек. Девушки 16,2 сек

Перечень практических заданий:
Задание №1

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега

Оценка	Показатели оценки

Задание №2

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 385 см. Девушки 170 см.
4	Юноши 395 см. Девушки 275 см.
5	Юноши 405 см. Девушки 282 см.

Задание №3

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

Оценка	Показатели оценки

Задание №4

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

Оценка	Показатели оценки
3	Простая подача в дальний угол 5 раз
4	сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз
5	сложная подача с закруткрй в две стороны в дальний угол 5 раз