

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, 4 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 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 №2**

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 №3

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 №4

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
3	Юноши 385 см.

	Девушки 170 см.
4	Юноши 395 см. Девушки 275 см.
5	Юноши 405 см. Девушки 282 см.

## Задание №2

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 закруткой в две стороны в дальний угол 5 раз