

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<br>Девушки 17,5 сек |
| 4      | Юноши 14,5 сек<br>Девушки 17,2 сек |
| 5      | Юноши 13,7 сек<br>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.<br>Девушки 2,11 мин. |
| 4      | Юноши 3,40 мин.<br>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.<br>Девушки 17,7 сек |
| 4      | Юноши 14,5 сек.<br>Девушки 17,1 сек |
| 5      | Юноши 13,6сек.<br>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.<br>Девушки 275 см. |
| 5 | Юноши 405 см.<br>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  |