

**Перечень теоретических и практических заданий к  
дифференцированному зачету  
по ОГСЭ.05 Физическая культура  
(4 курс, 7 семестр 2023-2024 уч. г.)**

**Форма контроля:** Практическая работа (Опрос)

**Описательная часть:** по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

**Перечень теоретических заданий:**

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу  
юноши; девушки на скамейке

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 25 раз Девушки 6 раз
4	Юноши 30 раз Девушки 8 раз
5	Юноши 35 раз Девушки 10 раз

**Задание №2**

Кроссовая подготовка сдача норматива на 2000м девушки; 3000 м юноши

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 15,20 мин Девушки 11,50 мин
4	Юноши 14,20 мин Девушки 11,20 мин
5	Юноши 13,20 мин Девушки 10,50 мин

### Задание №3

Сдача контрольных нормативов по футболу, удары с 11 метровой отметки

Оценка	Показатели оценки
3	Попадания в ворота 3 раза
4	Попадания в ворота 5 раз
5	Попадания в ворота 7 раз

### Задание №4

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 8 раз Девушки 20 сек.
4	Юноши 10 раз Девушки 25 сек
5	Юноши 12 раз Девушки 30 сек

### Перечень практических 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

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 8 раз Девушки 20 сек.
4	Юноши 10 раз Девушки 25 сек
5	Юноши 12 раз Девушки 30 сек.

**Задание №3**

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 215 см. Девушки 150 см.
4	Юноши 235 см. Девушки 170 см.
5	Юноши 245 см. Девушки 180 см.