

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету
по ОГСЭ.05 Физическая культура
(3 курс, 6 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

Демонстрация техники эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.

Оценка	Показатели оценки
3	бег эстафеты 4х100 юноши: 57 сек;
4	бег эстафеты 4х100 юноши: 55 сек;
5	бег эстафеты 4х100 юноши: 53 сек;

Задание №2

Сдача контрольных нормативов по баскетболу передача мяча двумя руками от груди на расстоянии 4 м. за 30 сек.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 13 раз. Девушки 10 раз.
4	Юноши 15 раз. Девушки 12 раз.
5	Юноши 18 раз. Девушки 15 раз.

Задание №3

Сдача норматива прыжки через скакалку за 30 сек.

Оценка	Показатели оценки
--------	-------------------

3	Юноши 65 раз. Девушки 65 раз.
4	Юноши 70 раз. Девушки 70 раз.
5	Юноши 75 раз. Девушки 73 раз.

Задание №4

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 6 раз. Девушки 20 сек.
4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.

Перечень практических заданий:

Задание №1

Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 13,6 сек Девушки 16,3 сек.
4	Юноши 14,6 сек Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 14,9 сек Девушки 17,7 сек.

Задание №2

Эстафетный бег на дистанции 50 м.

Оценка	Показатели оценки
3	правильное выполнение приема и передачи эстафетной палочки с 2 ошибками;
4	правильное выполнение приема и передачи эстафетной палочки с 1 ошибкой;
5	правильное выполнение приема и передачи эстафетной палочки без ошибок;

Задание №3

Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).

Оценка	Показатели оценки
3	25 раз;
4	27 раз;
5	30 раз;