

**Перечень теоретических и практических заданий к  
дифференцированному зачету  
по ОГСЭ.05 Физическая культура  
(4 курс, 7 семестр 2024-2025 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.