

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету
по ОГСЭ.04 Физическая культура
(4 курс, 8 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

Перечислить способы подачи мяча: сверху, снизу, сбоку.

Оценка	Показатели оценки
3	перечислено не менее 3-х способов подач;
4	перечислено не менее 5-ти способов подач;
5	перечислено не менее 6-ти способов подач.

Задание №2

Демонстрация передачи мяча через сетку двумя руками снизу.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: выполнить не менее 10 передач через сетку. Девушки: выполнить не менее 5 передач через сетку.
4	Юноши: выполнить не менее 12 передач через сетку. Девушки: выполнить не менее 7 передач через сетку.
5	Юноши: выполнить не менее 15 передач через сетку. Девушки: выполнить не менее 8 передач через сетку.

Перечень практических заданий:

Задание №1

Приседание за 1 минуту.

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

3	Юноши: 50 раз. Девушки: 40 раз.
4	Юноши: 55 раз. Девушки: 45 раз.
5	Юноши: 60 раз. Девушки: 50 раз.

Задание №2

Вис на согнутых руках, сек.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 15 сек. Девушки: 12 сек.
4	Юноши: 30 сек. Девушки: 20 сек.
5	Юноши: 38 сек. Девушки: 30 сек.