

**Перечень теоретических и практических заданий к
дифференцированному зачету
по ОГСЭ.04 Физическая культура
(5 курс, 9 семестр 2025-2026 уч. г.)**

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)

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

Перечень теоретических заданий:

Задание №1

Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 2.15. Девушки: 1.50.
4	Юноши: 2.35. Девушки: 1.70.
5	Юноши: 2.45. Девушки: 1.85.

Задание №2

Поднимание туловища за 1 мин.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 35 раз. Девушки 25 раз.
4	Юноши 40 раз. Девушки 30 раз.
5	Юноши 45 раз. Девушки 35 раз.

Перечень практических заданий:**Задание №1**

Прыжки на скакалке за 1 минуту.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-100. Девушки- 115.
4	Юноши- 120. Девушки- 125.
5	Юноши- 130. Девушки- 135.

Задание №2

Прыжок в длину с места на технику.

Оценка	Показатели оценки
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.