

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету  
по ОГСЭ.05 Физическая культура  
(2 курс, 4 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 комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз.

Оценка	Показатели оценки
3	демонстрация 3 упражнений;
4	демонстрация 5 упражнений;
5	демонстрация 7 упражнений;

**Задание №2**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,7 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,1 сек.
5	Юноши 13,6сек. Девушки 16,2 сек.

**Задание №3**

Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.

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

5	Юноши 3,28 мин. Девушки 1,50 мин
4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,03 мин.
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,13 мин.

#### Задание №4

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.

#### Перечень практических заданий:

##### Задание №1

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

Оценка	Показатели оценки
3	передача мяча через сетку без ошибок 25 раз;
4	передача мяча через сетку без ошибок 27 раз;
5	передача мяча через сетку без ошибок 30 раз;

##### Задание №2

Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.

Оценка	Показатели оценки
3	Девушки 2,16 ,юноши 4,05.

4	Девушки 2,06,юноши 3,40.
5	Девушки 1,53,юноши 3,25.