

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету  
по ОГСЭ.05 Физическая культура  
(3 курс, 5 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**

Продemonстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
3	выполнено не менее 2-х жестов;
4	выполнено не менее 3-х жестов;
5	выполнено не менее 5-ти жестов;

**Задание №2**

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

Оценка	Показатели оценки
3	простая подача в дальний угол 5 раз;
4	сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз;
5	сложная подача с закруткой в две стороны в дальний угол 5 раз;

**Задание №3**

Сдача контрольного норматива: бег 500 м - девушки, 1000 м - юноши.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,16 мин.
4	Юноши 3,45 мин. Девушки 2,06 мин.
5	Юноши 3,30 мин. Девушки 1,56 мин.

**Перечень практических заданий:****Задание №1**

Сдача контрольного норматива по волейболу.

Оценка	Показатели оценки
3	выполнение всех приемов и ударов с 3 ошибками;
4	выполнение всех приемов и ударов с 1 ошибкой;
5	выполнение всех приемов и ударов без ошибок;

**Задание №2**

Продemonстрировать удары по мячу в створ ворот разученными способами (мяч пересек линию ворот между штангами и перекладиной полностью по воздуху) с расстояния 9 м.

Оценка	Показатели оценки
3	юноши не менее 2-х правильно выполненных ударов в створ ворот;
4	юноши не менее 3-х правильно выполненных ударов в створ ворот;
5	юноши не менее 5-ти правильно выполненных ударов в створ ворот;