

**Перечень теоретических и практических заданий к
дифференцированному зачету
по ОГСЭ.05 Физическая культура
(4 курс, 7 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 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 контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|----------------------------------|
| 5 | Юноши 15 раз. Девушки 30 сек. |
| 4 | Юноши 12 раз. Девушки 25 сек. |
| 3 | Юноши 10 раз. Девушки 20 сек. |

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

Прыжок в длину с места .

| Оценка | Показатели оценки |
|--------|----------------------------------|
| 5 | Юноши 245 см. Девушки 180 см. |
| 4 | Юноши 235 см. Девушки 170 см. |
| 3 | Юноши 215 см. Девушки 150 см. |