

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

Продемонстрировать 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

Продемонстрировать 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; |