

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

**Форма контроля:** Практическая работа (Опрос)

**Описательная часть:** По выбору выполнить 1 практическое задание

**Перечень теоретических заданий:**

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.

**Задание №2**

Продемонстрировать комплекс ОРУ с гимнастической палкой на 4 счета.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.

**Перечень практических заданий:**

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс основных стоек.

Оценка	Показатели оценки
3	Продемонстрировано 4-ре стойки.
4	Продемонстрировано 6-ть стоек.
5	Продемонстрировано 8-мь стоек.

**Задание №2**

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.