

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

Совершенствование прямой подача сверху по зонам.

Оценка	Показатели оценки
3	подача в зону 1-5;
4	подача в зону 4-2;
5	подача в зону 6-3;

**Задание №2**

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

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

**Задание №3**

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 385 см. Девушки 170 см.

4	Юноши 395 см. Девушки 275 см.
5	Юноши 405 см. Девушки 282 см.

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

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 №2**

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 210 см. Девушки 150 см.
4	Юноши 215 см. Девушки 155 см.
5	Юноши 220 см. Девушки 170 см.