

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету
по ОГСЭ.05 Физическая культура
(2 курс, 4 семестр 2025-2026 уч. г.)**

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: По выбору выполнить 2 практических задания

Перечень теоретических заданий:

Задание №1

Входной норматив по физической культуре: подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову (кол-во раз за 30 сек).

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши: 30 раз. Девушки: 27 раз.
4	Юноши: 26 раза. Девушки: 24 раза.
3	Юноши: 21 раз. Девушки: 19 раз.

Задание №2

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.
4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.
3	Юноши 6 раз. Девушки 23 сек.

Перечень практических заданий:

Задание №1

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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