

**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 раз. Девушки: 24 раз.
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

Продemonстрировать комплекс акробатических упражнений.

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