

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету
по ОГСЭ.05 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

Продemonстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

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

Задание №2

Продemonстрировать комплекс ОРУ с гимнастической палкой на 4 счета.

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

Перечень практических заданий:

Задание №1

Продemonстрировать комплекс основных стоек.

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

Задание №2

Продemonстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

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