

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету
по СГ.04 Физическая культура
(3 курс, 6 семестр 2026-2027 уч. г.)**

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание

Перечень теоретических заданий:

Задание №1

Перечислить требования безопасности при занятиях ОФП.

Оценка	Показатели оценки
5	Перечислено 15 требований.
4	Перечислено 10 требований.
3	Перечислено 6 требований.

Задание №2

Выписать технику гибкости.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Выписано 2 техники.

Задание №3

Выписать технику ловкости.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Выписано 2 техники.

Задание №4

Выписать технику выносливости.

--

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Выписано 2 техники.

Задание №5

Выписать технику быстроты.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Вписано 2 техники.

Задание №6

Выписать технику подтягиваний.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Выписать 2 техники.

Задание №7

Выписать технику приседания.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника приседания.
4	Выписано 4-е техники приседания.
3	Выписано 2-е техники приседания.

Задание №8

Выписать технику приседания с гирей.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника приседания с гирей.
4	Выписано 4-е техники приседания с гирей.

3	Выписано 2-е техники приседания с гирей.
---	--

Задание №9

Выписать технику приседания с гантелями.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника приседания с гантелями.
4	Выписано 4-е техники приседания с гантелями.
3	Выписано 2-е техники приседания с гантелями.

Задание №10

Выписать технику стойки в планке.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника стойки в планке.
4	Выписано 4-е техники стойки в планке.
3	Выписано 2-е техники стойки в планке.

Задание №11

Выписать технику подтягивания с согнутыми коленями.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника подтягивания с согнутыми коленями.
4	Выписано 6-ть техник подтягивания с согнутыми коленями.
3	Выписано 4-е техники подтягивания с согнутыми коленями.

Задание №12

Выписать технику подтягивания с противовесом.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника подтягивания с противовесом.
4	Выписано 4-е техники подтягивания с противовесом.
3	Выписано 2-е техники подтягивания с противовесом.

Задание №13

Выписать технику приседания со штангой.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника приседания со штангой.
4	Выписано 4-е техники приседания со штангой.
3	Выписано 2-е техники приседания со штангой.

Задание №14

Выписать технику выполнения прессы способом скручивание.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника выполнения прессы способом скручивание.
4	Выписано 4-е техники выполнения прессы способом скручивание.
3	Выписано 2-е техники выполнения прессы способом скручивание.

Задание №15

Выписать технику выполнения упражнения на спину.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписанна вся техника выполнения упражнения на спину.
4	Выписанно 4-е техники выполнения упражнения на спину.
3	Выписанно 2-е техники выполнения упражнения на спину.

Задание №16

Выписать технику выполнения приседания с отведением ноги в сторону.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника приседания с отведением ноги в сторону.
4	Выписано 4-е техники приседания с отведением ноги в сторону.
3	Выписано 2-е техники приседания с отведением ноги в сторону.

Задание №17

Выписать технику выполнения выпадов назад.

Оценка	Показатели оценки
--------	-------------------

5	Выписана вся техника выполнения выпадов назад.
4	Выписано 4-е техники выполнения выпадов назад.
3	Выписано 2-е техники выполнения выпадов назад.

Задание №18

Выписать технику выполнения выпрыгивания.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника выпрыгивания.
4	Выписано 4-е техники выпрыгивания.
3	Выписано 2-е техники выпрыгивания.

Задание №19

Выписать технику выпада назад с подниманием колена вперед.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника выполнения выпада назад с подниманием колена вперед.
4	Выписано 4-е техники выполнения выпада назад с подниманием колена вперед.
3	Выписано 2-е техники выполнения выпада назад с подниманием колена вперед.

Задание №20

Выписать технику выполнения планки на локтях с отведением руки вперед.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника выполнения планки на локтях с отведением руки вперед.
4	Выписано 4-е техники выполнения планки на локтях с отведением руки вперед.
3	Выписано 2-е техники выполнения планки на локтях с отведением руки вперед.

Задание №21

Выписать технику выполнения перепрыгивание через степ.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника выполнения прыжка через степ.
4	Выписано 4-е техники выполнения прыжка через степ.
3	Выписано 2-е техники выполнения прыжка через степ.

Задание №22

Выписать технику выполнения упражнения стульчик.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника выполнения упражнения стульчик.
4	Выписано 4-е техники выполнения упражнения стульчик.
3	Выписано 2-е техники выполнения упражнения стульчик.

Задание №23

Выписать технику выполнения прыжка джампинг джек.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника выполнения джампинг джек.
4	Выписано 4-е техники выполнения джампинг джек.
3	Выписано 2-е техники выполнения джампинг джек.

Задание №24

Выписать технику выполнения планки поднимания отпуская на локти.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника выполнения планки пооднимание отпуская на локти.
4	Выписано 4-е техники выполнения планки пооднимание отпуская на локти.
3	Выписано 2-е техники выполнения планки пооднимание отпуская на локти.

Задание №25

Выписать технику выполнения прыжка колени к груди.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника выполнения прыжка колени к груди.
4	Выписано 4-е техники выполнения прыжка колени к груди.
3	Выписано 2-е техники выполнения прыжка колени к груди.

Перечень практических заданий:

Задание №1

Выполнить контрольные нормативы по подтягиванию.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 14 подтягиваний. Девушки 11 подтягиваний.
4	Юноши 11 подтягиваний. Девушки 9 подтягиваний.
3	Юноши 9 подтягиваний Девушки 5 подтягиваний.

Задание №2

Выполнить контрольные нормативы по отжиманиям.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 35 раз. Девушки 30 раз
4	Юноши 30 раз. Девушки 28 раз.
3	Юноши 25 раз. Девушки 24 раза.

Задание №3

Выполнить контрольные нормативы по подъему гири.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 60 раз. Девушки 45 раз.
4	Юноши 45 раз. Девушки 35 раз.
3	Юноши 35 раз. Девушки 15 раз.

Задание №4

Выполнить контрольные нормативы по приседанию.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 35 раз. Девушки 30 раз.
4	Юноши 30 раз. Девушки 26 раз.
3	Юноши 25 раз. Девушки 24 раза.

Задание №5

Выполнить контрольные нормативы по стойке в планке.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 60 секунд. Девушки 55 секунд.
4	Юноши 55 секунд. Девушки 45 секунд.
3	Юноши 45 секунд. Девушки 35 секунд.

Задание №6

Выполнить контрольные нормативы по подтягиваниям.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши 13 подтягиваний. Девушки 11 подтягиваний.
4	Юноши 11 подтягиваний. Девушки 9 подтягиваний.
3	Юноши 9 подтягиваний. Девушки 5 подтягиваний.

Задание №7

Выполнить контрольный норматив по приседанию.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 30 раз. Девушки- 28 раз.
4	Юноши- 25 раз. Девушки- 24 раза.
3	Юноши- 20 раз. Девушки- 19 раз.

Задание №8

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при приседанию сгирей.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений.
3	Продemonстрировано 4-е упражнения.

Задание №9

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при приседанию с гантелями.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений.
3	Продemonстрировано 4-е упражнения.

Задание №10

Выполнить контрольный норматив по стойке в планке.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 6 минут. Девушки- 4 минуты.

4	Юноши- 4 минуты. Девушки- 2 минуты.
3	Юноши- 2 минуты. Девушки- 1 минута.

Задание №11

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при подтягивание с согнутыми коленями.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений.
3	Продemonстрировано 4-е упражнения.

Задание №12

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при подтягивание с противовесом.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений.
3	Продemonстрировано 4-е упражнения.

Задание №13

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при приседанию со штангой.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений.
3	Продemonстрировано 4-е упражнения.

Задание №14

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при выполнение пресса сполсобои скручивание.

Оценка	Показатели оценки

5	Продemonстрировано 8-мь упражнений.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений.
3	Продemonстрировано 4-е упражнения.

Задание №15

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений на спину.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 6-ть комплексов.
4	Продemonстрировано 4-е комплекса.
3	Продemonстрировано 2-а комплекса.

Задание №16

Выполнить контрольный норматив приседание с отведением ноги в сторону.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 50 раз. Девушки- 40 раз.
4	Юноши- 35 раз. Девушки- 25 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 15 раз.

Задание №17

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для выпадов назад.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений.
3	Продemonстрировано 4-е упражнения.

Задание №18

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для выпрыгивания.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений.
3	Продemonстрировано 4-е упражнения.

Задание №19

Выполнить контрольный норматив выпад назад с подниманием колена вперед.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 50 раз. Девушки- 45 раз.
4	Юноши- 45 раз. Девушки- 35 раз.
3	Юноши- 35 раз. Девушки- 25 раз.

Задание №20

Выполнить контрольный норматив планка на локтях с отведением руки вперед.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 50 раз. Девушки- 40 раз.
4	Юноши- 40 раз. Девушки- 30 раз.
3	Юноши- 30 раз. Девушки- 20 раз.

Задание №21

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений прыжка через степ.

Оценка	Показатели оценки
--------	-------------------

5	Продemonстрировано 8-мь упражнений.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений.
3	Продemonстрировано 4-е упражнения.

Задание №22

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения стульчик.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений.
3	Продemonстрировано 4-е упражнения.

Задание №23

Выполнить контрольный норматив джампинг ждек.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 30 раз. Девушки -25 раз.
4	Юноши- 25 раз. Девушки -15 раз.
3	Юноши- 15 раз. Девушки -10 раз.

Задание №24

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения плпнки поднимания отпускане на локти.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений.
3	Продemonстрировано 4-е упражнения.

Задание №25

Выполнить контрольный норматив прыжок колени к груди.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 25 раз. Девушки- 20 раз.
4	Юноши- 20 раз. Девушки- 15 раз.
3	Юноши- 15 раз. Девушки- 10 раз.