

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету  
по СГ.04 Физическая культура  
(2 курс, 3 семестр 2025-2026 уч. г.)**

**Форма контроля:** Практическая работа (Опрос)

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

**Перечень теоретических заданий:**

**Задание №1**

Перечислите правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

Оценка	Показатели оценки
5	Перечислены все правила техники безопасности.
4	Перечислено 8 правил техники безопасности.
3	Перечислено 4 правила техники безопасности.

**Задание №2**

Опишите технику высокого старта.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника.
4	Описано 4 пункта из техники.
3	Описано 2 пункта из техники.

**Задание №3**

Опишите технику выполнения бега на короткие дистанции.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника бега.
4	Описано 4 пункта из техники бега.
3	Описано 2 пункта из техники бега.

**Задание №4**

Опишите технику бега на длинные дистанции.

--

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника бега на длинные дистанции.
4	Описано 4 пункта из техники выполнения бега на длинные дистанции.
3	Описано 2 пункта из техники выполнения бега на длинные дистанции.

### Задание №5

Опишите технику бега на короткие дистанции.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника бега на короткие дистанции.
4	Описано 4 пункта из техники бега на короткие дистанции.
3	Описано 3 пункта из техники бега на короткие дистанции.

### Задание №6

Опишите квалификацию беговых действий.

Оценка	Показатели оценки
5	Описаны все виды беговых действий.
4	Описано 6 пунктов из квалификации беговых действий.
3	Описано 3 пунктов из квалификации беговых действий.

### Задание №7

Опишите технику бега на дистанцию 1500 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника бега.
4	Описано 4 пункта из техники бега.
3	Описано 2 пункта из техники бега.

### Задание №8

Выписать технику безопасности в беге на 100 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписанна вся техника бега на дистанцию 100 метров.
4	Выписанно 4-е техники бега на дистанцию 100 метров.

3	Выписанно 2-е техники бега на дистанцию 100 метров.
---	---

### Задание №9

Опишите технику бега на длинные дистанции на 5000 метров

Оценка	Показатели оценки
5	Описаны все техника бега на длинные дистанции на 5000, 4000, 2000 метров.
4	Описано 2 техники бега на длинные дистанции.
3	Описана одна техника бега на длинные дистанции.

### Задание №10

Опишите технику бега на длинные дистанции на 1500 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника бега на длинные дистанции 1500 метров.
4	Описано 4 пункта из техники бега на длинные дистанции 1500 метров.
3	Описано 2 пункта из техники бега на длинные дистанции 1500 метров.

### Задание №11

Опишите технику выполнения бега на 3000 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника бега.
4	Описано 4 пункта из техники бега.
3	Описано 2 пункта из техники бега.

### Задание №12

Опишите технику выполнения эстафетного бега 4\*100 м.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника выполнения эстафетного бега.
4	Описано 4 пункта из техники выполнения эстафетного бега.

3	Описано 2 пункта из техники выполнения эстафетного бега.
---	--

### Задание №13

Опишите технику бега на дистанцию 300 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника бега.
4	Описано 4 пункта из техники бега.
3	Описано 2 пункта из техники бега.

### Задание №14

Опишите технику бега на дистанцию 60 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника бега на дистанцию 60 метров.
4	Описано 4 пункта из техники бега на дистанцию 60 метров.
3	Описано 2 пункта из техники бега на дистанцию 60 метров.

### Задание №15

Опишите технику бега в дистанции на 30 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника выполнения бега на дистанцию 30 метров.
4	Описано 4 пункта из техники выполнения бега на дистанцию 30 метров.
3	Описано 2 пункта из техники выполнения бега на дистанцию 30 метров.

### Задание №16

Опишите технику безопасности при прыжках с разбега.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника безопасности при выполнении прыжка с разбега.
4	Описано 4 пункта из техники безопасности при выполнении прыжка с разбега.
3	Описано 2 пункта из техники безопасности при выполнении прыжка с разбега.

### Задание №17

Опишите технику выполнения при наклоне вперед из положения сидя.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника наклона вперед.
4	Описано 4 пункта из техники выполнения наклона вперед.
3	Описано 2 пункта из техники выполнения наклона вперед.

### Задание №18

Опишите технику выполнения подъема ног на перегладине.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника выполнения упражнения.
4	Описано 4 пункта из техники выполнения упражнения.
3	Описано 2 пункта из техники выполнения упражнения.

### Задание №19

Опишите технику приседания с гирей.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника приседания с гирей.
4	Описано 4 пункта из техники приседания с гирей.
3	Описано 2 пункта из техники приседания с гирей.

### Задание №20

Опишите технику прохода по брусьям.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника прохода по брусьям.
4	Описано 4 пункта из техники прохода по брусьям.
3	Описано 2 пункта из техники прохода по брусьям.

### Задание №21

Опишите технику прохода по руках.

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

5	Описана вся техника прохода по рукаходу.
4	Описано 4 пункта из техники прохода по рукаходу.
3	Описано 2 пункта из техники прохода по рукаходу.

### Задание №22

Опишите технику лазанья по канату.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника лазанья по канату.
4	Описано 6 пунктов из техники лазанья по канату.
3	Описано 4 пункта из техники лазанья по канату.

### Задание №23

Опишите технику игры в настольный теннис.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника игры в теннис.
4	Описано 4 пункта из техники игры в теннис.
3	Описано 2 пункта из техники игры в теннис.

### Задание №24

Опишите технику крученой подачи в теннисе.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника подачи.
4	Описано 4 пункта из техники подачи.
3	Описано 2 пункта из техники подачи.

### Задание №25

Опишите технику приема подачи в теннисе.

Оценка	Показатели оценки
5	Описана вся техника приема.
4	Описано 4 пункта из техники приема.
3	Описано 2 пункта из техники приема.

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

Выполните контрольный норматив в беге на 100м.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 13.0 девушки-16.5
4	Юноши- 14.2 девушки-17.5
3	Юноши- 14.9 девушки-18.0

**Задание №2**

Выполните контрольный норматив в беге на 100м.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 13.00 сек. Девушки- 17.00 сек.
4	Юноши- 14.01 сек. Девушки- 17.04 сек.
3	Юноши- 15.02 сек. Девушки- 18.00 сек.

**Задание №3**

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения высокого старта.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 6 подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 4 подводящих упражнения.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнения.

**Задание №4**

Выполните контрольный норматив в беге на 1000м, 500м.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 3.30 мин. Девушки- 1.55 мин.
4	Юноши- 4.10 мин. Девушки- 2.08 мин.
3	Юноши- 3.58 мин. Девушки- 2.18 мин.

### Задание №5

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для бега на короткие дистанции.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 6 подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 4 подводящих упражнения.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнения.

### Задание №6

Выполните контрольный норматив по технике подтягивания на перекладине.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши-15 раз. Девушки- 6 раз.
4	Юноши-10 раз. Девушки- 4 раз.
3	Юноши-8 раз. Девушки- 2 раз.

### Задание №7

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для бега на длинные дистанции.

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

5	Продемонстрировано 6 подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 4 подводящих упражнения.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнения.

### Задание №8

Выполните контрольный норматив в беге на 500,1000м.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши-3.30 сек. Девушки- 1.55 сек.
4	Юноши-3.58 сек. Девушки- 2.08 сек.
3	Юноши-4.10 сек. Девушки- 2.18 сек.

### Задание №9

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений в беге на 5000 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8 подводящих упражнений в беге на 5000 метров.
4	Продемонстрировано 6 подводящих упражнений в беге на 5000 метров.
3	Продемонстрировано 4 подводящих упражнения в беге на 5000 метров.

### Задание №10

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений в беге на 1500 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8 подводящих упражнений в беге на 1500 метров.
4	Продемонстрировано 6 подводящих упражнений в беге на 1500 метров.
3	Продемонстрировано 4 подводящих упражнения в беге на 1500 метров.

### Задание №11

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при выполнении бега на дистанцию 3000 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8 упражнений.
4	Продемонстрировано 6 упражнений.
3	Продемонстрировано 4 упражнения.

### Задание №12

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения бега 4\*100 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8 упражнений.
4	Продемонстрировано 6 упражнений.
3	Продемонстрировано 4 упражнения.

### Задание №13

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений в беге на 200 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8 упражнений.
4	Продемонстрировано 6 упражнений.
3	Продемонстрировано 4 упражнения.

### Задание №14

Выполните контрольный норматив в беге на 60 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 8.8 сек. Девушки- 9.4 сек.
4	Юноши- 9.2 сек. Девушки- 10.0 сек.
3	Юноши- 10.0 сек. Девушки- 11.0 сек.

### Задание №15

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений в беге на 30 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8 упражнений.
4	Продемонстрировано 6 упражнений.
3	Продемонстрировано 4 упражнения.

### Задание №16

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при выполнении прыжка в высоту.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8 упражнений.
4	Продемонстрировано 6 упражнений.
3	Продемонстрировано 4 упражнения.

### Задание №17

Выполните контрольный норматив наклон вперед.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 15 см. Девушки- 24 см.
4	Юноши- 13 см. Девушки- 20 см.
3	Юноши- 8 см. Девушки- 13 см.

### Задание №18

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при выполнении подъема ног на перекладине.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8 упражнений.
4	Продемонстрировано 6 упражнений.
3	Продемонстрировано 4 упражнения.

### Задание №19

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при приседание с гирей.

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

### Задание №20

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при проходе по брусьям.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8 упражнений.
4	Продемонстрировано 6 упражнений.
3	Продемонстрировано 4 упражнения.

### Задание №21

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при проходе по рукаходу.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 6 упражнений.
4	Продемонстрировано 4 упражнения.
3	Продемонстрировано 2 упражнения.

### Задание №22

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при лазанье по канату.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 6 упражнений.
4	Продемонстрировано 4 упражнения.
3	Продемонстрировано 2 упражнения.

### Задание №23

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при игре в теннис.

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

5	Продемонстрировано 8 упражнений.
4	Продемонстрировано 6 упражнений.
3	Продемонстрировано 4 упражнения.

#### **Задание №24**

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при крученой подачи мяча.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8 упражнений.
4	Продемонстрировано 6 упражнений.
3	Продемонстрировано 4 упражнения.

#### **Задание №25**

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для приема мяча в теннисе.

Оценка	Показатели оценки
5	Продемонстрировано 8 упражнений.
4	Продемонстрировано 6 упражнений.
3	Продемонстрировано 4 упражнения.