

**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 отжимания.

--

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

Задание №5

Выписать технику подъема гири.

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

Задание №6

Выписать технику подъема гантели.

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

Задание №7

Выписать технику подъема штанги.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписанна вся техника подъема штанги.
4	Выписанно 4-е техники подъема штанги.
3	Выписанно 2-е техники подъема штанги.

Задание №8

Выписать технику безопасности при прыжках.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника безопасности при прыжках.
4	Выписано 4-е техники безопасности при прыжках.

3	Выписано 2-е техники безопасности при прыжках.
---	--

Задание №9

Выписать технику безопасности при прыжках через планку.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника безопасности при прыжках.
4	Выписано 4-е техники безопасности при прыжках.
3	Выписано 2-е техники безопасности при прыжках.

Задание №10

Выписать технику прыжка через барьер.

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

Задание №11

Выписать технику быстроты.

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

Задание №12

Выписать технику выполнения отжимания на одной руке.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписанна вся техника отжимания.
4	Выписанно 4-е техники отжимания.
3	Выписанно 2-е техники отжимания.

Задание №13

Выписать технику выполнения поднятия гири способом рывок.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника подъема гири рывком.
4	Выписано 4-е техники подъема гири рывком.
3	Выписано 2-е техники подъема гири рывком.

Задание №14

Выписать технику подъема с переворотом.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписанна вся техника подъема с переворотом.
4	Выписанно 4-е техники подъема с переворотом.
3	Выписанно 2-е техники подъема с переворотом.

Задание №15

Выписать технику выполнения Берпи.

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

Задание №16

Выписать технику подъема гири способом толчок.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписанна вся техника подъема гири способом толчок.
4	Выписано 4-е техники подъема гири способом толчек.
3	Выписано 2-е техники подъема гири способом толчек.

Задание №17

Выписать технику отжимания на брусьях.

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

5	Выписана вся техника отжимания на брусьях.
4	Выписано 4-е техники отжимания на брусьях.
3	Выписано 2-е техники отжимания на брусьях.

Задание №18

Выписать технику прыжка через скакалку задним хватом.

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

Задание №19

Выписать технику выполнения прыжка с приведением колен к груди.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписанна вся техника прыжка с приведением колен к груди.
4	Выписанно 4-е техники прыжка с приведением колен к груди.
3	Выписанно 2-е техники прыжка с приведением колен к груди.

Задание №20

Выписать технику выполнения выносливости.

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

Задание №21

Выписать технику тройного прыжка.

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

Задание №22

Выписать технику выполнения прыжка способом согнув ноги.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника прыжка способом согнув ноги.
4	Выписано 4-е техники прыжка способом согнув ноги.
3	Выписано 2-е техники прыжка способом согнув ноги.

Задание №23

Выписать технику выполнения прыжка способом ножницы.

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

Задание №24

Выписать технику выполнения прыжка способом прогнувшись.

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

Задание №25

Выписать технику прыжка способом перешагивание.

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

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

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для виса на перекладине.

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

Задание №3

Продemonстрировать Комплекс подводящих упражнений для отжимания.

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

Задание №4

Выполнить контрольный норматив по отжиманию.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 20 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 15 раз.

3	Юноши- 25 раз. Девушки- 10 раз.
---	--

Задание №5

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для подъема гири.

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

Задание №6

Выполнить контрольный норматив по подъему гири.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 60 раз. Девушки- 50 раз.
4	Юноши- 45 раз. Девушки- 35 раз.
3	Юноши- 35 раз. Девушки- 15 раз.

Задание №7

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при подъеме гантели.

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

Задание №8

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при прыжках через скакалку.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрированно 8-мь подводящих упражнений.
4	Продemonстрированно 6-ть подводящих упражнений.
3	Продemonстрированно 4-е подводящих упражнений.

Задание №9

Выполнить контрольный норматив по прыжкам через скакалку.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши-75 раз. Девушки- 60 раз.
4	Юноши-65 раз. Девушки- 50 раз.
3	Юноши-55 раз. Девушки- 40 раз.

Задание №10

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений прыжка через барьер.

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

Задание №11

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для подтягивания с согнутыми коленями.

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

Задание №12

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при отжимание на одной руке.

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

Задание №13

Выполнить контрольный норматив поднятие гири способом рывок.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 55 раз. Девушки- 45 раз.
4	Юноши- 45 раз. Девушки- 35 раз.
3	Юноши- 35 раз. Девушки- 25 раз.

Задание №14

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при подъеме с переворотом.

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

Задание №15

Выполнить контрольный норматив Берпи.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 28 раз. Девушки- 24 раза.
4	Юноши- 22 раз. Девушки- 20 раз.

3	Юноши- 18 раз. Девушки- 17 раз.
---	--

Задание №16

Продemonстрировать коплекc подводящих упражнений при подъеме гири способом рывок.

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

Задание №17

Продemonстрировать коплекc подводящих упражнений при отжимание на брусьях.

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

Задание №18

Продemonстрировать коплекc подводящих упражнений при прыжках задним хватом.

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

Задание №19

Продemonстрировать технику выполнения прыжка способом приведения колен к груди.

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

Задание №20

Продemonстрировать комплекс выполнения выносливости.

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

Задание №21

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при тройном прыжке.

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

Задание №22

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при прыжке способом согнув ноги.

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

Задание №23

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений способом ножницы.

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

Задание №24

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при выполнении прыжка способом прогнувшись.

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

Задание №25

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений способом прогнувшись.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 6-ть упражнений.
4	Продemonстрировано 4-е упражнения.
3	Продemonстрировано 2-е упражнения.