

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

Перечислить правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

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

**Задание №2**

Расписать все виды беговых дистанций.

Оценка	Показатели оценки
5	Расписано 18 беговых дистанций.
4	Расписано 12 беговых дистанций.
3	Расписано 8 беговых дистанций.

**Задание №3**

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения бега на короткие дистанции.

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

**Задание №4**

Выписать всю технику безопасности при беге на 30 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписаны вся техника безопасности.
4	Выписано 4-е техника безопасности.
3	Выписано 2-е техники безопасности.

### **Задание №5**

Написать технику безопасности при выполнении низкого старта.

Оценка	Показатели оценки
5	Написаны все правила выполнения низкого старта.
4	Написано 8 правил выполнения низкого старта.
3	Написано 8 правил выполнения низкого старта.

### **Задание №6**

Написать технику безопасности при беге на длинные дистанции.

Оценка	Показатели оценки
5	Написана вся техника безопасности.
4	Написано 4 техники безопасности.
3	Написано 2 техники безопасности.

### **Задание №7**

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения высокого старта.

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

### **Задание №8**

Выписать все подводящие упражнения в беге на длинные дистанции.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписаны все подводящие упражнения.
4	Выписано 8-мь подводящих упражнений.

3	Выписано 4-ре подводящих упражнения.
---	--------------------------------------

### Задание №9

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для бега на длинные дистанции.

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

### Задание №10

Выписать всю технику безопасности при выполнении низкого старта.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника безопасности.
4	Выписана 4-е техники безопасности.
3	Выписана 1 техника безопасности.

### Задание №11

Выписать технику безопасности при беге на 400 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана все правила техники безопасности в беге на 400 м.
4	Выписано 6-ть правил техники безопасности в беге на 400 м.
3	Выписано 4-е правила техники безопасности в беге на 400 м.

### Задание №12

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на 400 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрированно 8-мь подводящих упражнения в беге на 400 метров.
4	Продemonстрированно 6-ть подводящих упражнения в беге на 400 метров.
3	Продemonстрированно 4-е подводящих упражнения в беге на 400 метров.

### Задание №13

Расписать все правила техники безопасности при метании гранаты.

Оценка	Показатели оценки
5	Расписаны все правила техники безопасности при метание гранаты.
4	Расписано 4-е правила техники безопасности при метание гранаты.
3	Расписано 2 правила техники безопасности при метание гранаты.

### Задание №14

Выписать все техники безопасности при выполнении высокого старта .

Оценка	Показатели оценки
5	Выписано 8-мь техник безопасности.
4	Выписано 6-ь техник безопасности.
3	Выписано 4-е техник безопасности.

### Задание №15

Выписать технику безопасности бега в дистанции на 5000м.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника безопасности.
4	Выписано 4-е техники безопасности.
3	Выписана 1 техника безопасности.

### Задание №16

Расписать технику безопасности при беге на 200 м.

Оценка	Показатели оценки
5	Расписана вся техника безопасности в беге на 200 м.
4	Расписано 3-и техники безопасности в беге на 200 м.
3	Расписано 1 техника безопасности в беге на 200 м.

### Задание №17

Выписать технику безопасности при метании малого мяча.

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

5	Выписана вся техника безопасности.
4	Выписано 4 техники безопасности.
3	Выписана 1 техника безопасности.

### Задание №18

Выписать технику безопасности при прыжке в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника безопасности.
4	Выписано 4-е техники безопасности.
3	Выписана 1 техника безопасности.

### Задание №19

Прописать методику низкого старта.

Оценка	Показатели оценки
5	Прописана вся методика низкого старта.
4	Прописана 4-е методики низкого старта.
3	Прописано 2 методики низкого старта.

### Задание №20

Расписать технику безопасности в беге по пересеченной местности на дистанцию 5000.

Оценка	Показатели оценки
5	Расписана вся техника бега по пересеченной местности на дистанцию 5000м.
4	Расписано 4-е техники бега по пересеченной местности на дистанцию 5000м.
3	Расписано 2-е техники бега по пересеченной местности на дистанцию 5000м.

### Задание №21

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений в беге по пересеченной местности в дистанции на 5000 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 6 упражнений.
4	Продemonстрировано 4 упражнения.

3	Продemonстрированно 2 упражнения.
---	-----------------------------------

### Задание №22

Выписать технику безопасности в беге на 1500м.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника бега на дистанций 1500 м.
4	Выписано 3 техники бега на дистанций 1500 м.
3	Выписана 1 техника бега на дистанций 1500 м.

### Задание №23

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на 1500м.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрированно 6 подводящих упражнений.
4	Продemonстрированно 4 подводящих упражнений.
3	Продemonстрированно 2 подводящих упражнений.

### Задание №24

Выписать технику безопасности в эстафетном беге 4\*100м.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписано вся техника безопасности в эстафетном беге 4*100м.
4	Выписано 3 техники безопасности в эстафетном беге 4*100м.
3	Выписана 1 техника безопасности в эстафетном беге 4*100м.

### Задание №25

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений в эстафетном беге 4\*100м.

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

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

Выполнить контрольный норматив в беге на 100 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 13.0 сек. Девушки- 17.0 сек.
4	Юноши- 14.2 сек. Девушки- 17.5 сек.
3	Юноши- 15.2 сек. Девушки- 18.0 сек.

**Задание №2**

Продemonстрировать подводящие упражнения при беге на 60 метров.

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

**Задание №3**

Выполнить контрольный норматив в беге на 60 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши-8.5 сек. Девушки- 9.8 сек.
4	Юноши-9.9 сек. Девушки- 10.2 сек.
3	Юноши-10.4 сек. Девушки- 11.0 сек.

**Задание №4**

Выполнить контрольный норматив в беге на 30 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 4.6 сек. Девушки- 4.9 сек.
4	Юноши- 4.9 сек. Девушки- 5.5 сек.
3	Юноши- 5.3 сек. Девушки- 5.9 сек.

### Задание №5

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на длинные дистанции.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 6 упражнений.
4	Продemonстрировано 4- е упражнения.
3	Продemonстрирован 1 комплекс упражнений.

### Задание №6

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на длинные дистанции.

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

### Задание №7

Выполнить контрольный норматив в беге на 500,1000 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 3.30 Девушки- 1.55
4	Юноши- 3.58 Девушки- 2.08

3	Юноши- 4.10 Девушки- 2.18
---	------------------------------

### Задание №8

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на 3000 метров.

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

### Задание №9

Выполнить контрольный норматив в беге на 3000 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 13.40 мин. Девушки- 15.00 мин.
4	Юноши- 14.40 мин. Девушки- 16.00 мин.
3	Юноши- 15.40 мин. Девушки- 17.00 мин.

### Задание №10

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при выполнении низкого старта.

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

### Задание №11

Выполнить контрольный норматив в беге на 400 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 42 сек. Девушки- 1.18 сек.
4	Юноши- 56 сек. Девушки- 1.32 сек.
3	Юноши- 1.08 сек. Девушки- 1.58 сек.

### Задание №12

Выполнить контрольный норматив. Челночный бег 4\*9 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 9.2 сек. Девушки- 10.4 сек.
4	Юноши- 9.6 сек. Девушки- 10.7 сек.
3	Юноши- 10.1 сек. Девушки- 11.2 сек.

### Задание №13

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при метании гранаты.

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

### Задание №14

Выполнить контрольный норматив по метанию гранаты.

Оценка	Показатели оценки

5	Юноши- 35 метров. Девушки- 20 метров.
4	Юноши- 30 метров. Девушки- 15 метров.
3	Юноши- 25 метров. Девушки- 10 метров.

### Задание №15

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на длинные дистанции.

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

### Задание №16

Выполнить контрольный норматив в беге на 200 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 26 сек. Девушки- 34 сек.
4	Юноши- 28 сек. Девушки- 34, 18 сек.
3	Юноши- 30,8 сек. Девушки- 40 сек.

### Задание №17

Выполнить контрольный норматив по метанию малого мяча.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 40 метров. Девушки- 25 метров.

4	Юноши- 35 метров. Девушки- 20 метров.
3	Юноши- 30 метров. Девушки- 15 метров.

### Задание №18

Выполнить контрольный норматив по прыжкам в длину с места.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 2.35 метров. Девушки- 1.80 метров.
4	Юноши- 2.25 метров. Девушки- 1.70 метров.
3	Юноши- 1.90 метров. Девушки- 1.55 метров.

### Задание №19

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при выполнении низкого старта.

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

### Задание №20

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений в беге по пересеченной местности.

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

### Задание №21

Выполнить контрольный норматив в беге по пересеченной местности.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 25 мин. Девушки- 30 мин.
4	Юноши- 30 мин. Девушки- 35 мин.
3	Юноши- 35 мин. Девушки- 40 мин.

### Задание №22

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на 1500 метров.

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

### Задание №23

Выполнить контрольный норматив в беге на 1500 м.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 5.20 мин. Девушки- 6 мин.
4	Юноши- 6.20 мин. Девушки- 6.40 мин.
3	Юноши- 7.20 мин. Девушки- 7.40 мин.

### Задание №24

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений в беге 4\*100 метров.

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

### **Задание №25**

Выполнить контрольный норматив в беге 4\*100 метров.

Оценка	Показатели оценки
5	Юноши- 48 сек. Девушки- 68 сек.
4	Юноши- 56 сек. Девушки- 1.20 сек.
3	Юноши- 1 мин. Девушки- 1.22 сек.