

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету
по ОГСЭ.05 Физическая культура
(3 курс, 5 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

Выписать все правила игры в волейбол.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписаны все правила игры в волейбол.
4	Выписано 6-ть правил игры в волейбол.
3	Выписано 3-и правила игры в волейбол.

Задание №2

Выписать технику передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника передачи мяча двумя руками сверху.
4	Выписано 4-е техники передачи мяча двумя руками сверху.
3	Выписано 2-е техники передачи мяча двумя руками сверху.

Задание №3

Выписать технику передачи мяча двумя руками снизу в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника передачи мяча двумя руками снизу.
4	Выписано 4-е техники передачи мяча двумя руками снизу.
3	Выписано 2-е техники передачи мяча двумя руками снизу.

Задание №4

Выписать технику передачи мяча двумя руками в прыжке в волейболе.

--

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника передачи мяча двумя руками в прыжке.
4	Выписано 4-е техники передачи мяча двумя руками в прыжке.
3	Выписано 2-е техники передачи мяча двумя руками в прыжке.

Задание №5

Выписать технику передачи мяча двумя руками с последующим падением в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника передачи мяча двумя руками с последующим падением.
4	Выписано 4-е техники передачи мяча двумя руками с последующим падением.
3	Выписано 2-е техники передачи мяча двумя руками с последующим падением.

Задание №6

Выписать технику прямой подачи мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника прямой подачи мяча.
4	Выписано 4-е техники прямой подачи мяча.
3	Выписано 2-е техники прямой подачи мяча.

Задание №7

Выписать технику боковой подачи мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника боковой подачи мяча.
4	Выписано 4-е техники боковой подачи мяча.
3	Выписано 2-е техники боковой подачи мяча.

Задание №8

Выписать технику нижней подачи мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника нижней подачи мяча.
4	Выписано 4-е техники нижней подачи мяча.

3	Выписано 2-е техники нижней подачи мяча.
---	--

Задание №9

Выписать технику нижней боковой подачи мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника нижней боковой подачи мяча.
4	Выписано 4-е техники нижней боковой подачи мяча.
3	Выписано 2-е техники нижней боковой подачи мяча.

Задание №10

Выписать технику нападающего удара в волейболе.

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

Задание №11

Выписать технику нападающего удара в 6 зону в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника нападающего удара в 6 зону.
4	Выписано 4-е техники нападающего удара в 6 зону.
3	Выписано 2-е техники нападающего удара в 6 зону.

Задание №12

Выписать технику нападающего удара в 5 зону в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника нападающего удара в 5 зону.
4	Выписано 4-е техники нападающего удара в 5 зону.
3	Выписано 2-е техники нападающего удара в 5 зону.

Задание №13

Применить в игровой деятельности все правила игры в волейбол.

Оценка	Показатели оценки
5	Применены все правила игры в волейбол.
4	Применено 15 правил игры в волейбол.
3	Применено 8 правил игры в волейбол.

Задание №14

Выписать технику приема мяча в волейболе.

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

Задание №15

Выписать технику подачи мяча по зонам в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника подачи мяча по зонам.
4	Выписано 4-е техники подачи мяча по зонам.
3	Выписано 2-е техники подачи мяча по зонам.

Задание №16

Выписать технику нападающего удара в 2 зону в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника нападающего удара в 2 зону.
4	Выписано 4-е техники нападающего удара в 2 зону.
3	Выписано 2-е техники нападающего удара в 2 зону.

Задание №17

Выписать технику нападающего удара в зону 1 в волейболе.

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

5	Выписана вся техника нападающего удара зону 1.
4	Выписано 4-е техники нападающего удара зону 1.
3	Выписано 2-е техники нападающего удара зону 1.

Задание №18

Выписать технику блокирования мяча в волейболе.

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

Задание №19

Выписать технику блокирования мяча в зоне 3 в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника блокирования мяча в зоне 3.
4	Выписано 4-е техники блокирования мяча в зоне 3.
3	Выписано 2-е техники блокирования мяча в зоне 3.

Задание №20

Выписать технику блокирования мяча в зоне 2 в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника блокирования мяча в зоне 2.
4	Выписано 4-е техники блокирования мяча в зоне 2.
3	Выписано 2-е техники блокирования мяча в зоне 2.

Задание №21

Выписать технику блокирования мяча в зоне 4. в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника блокирования мяча в зоне 4.
4	Выписано 4-е техники блокирования мяча в зоне 4.
3	Выписано 2-е техники блокирования мяча в зоне 4.

Задание №22

Выписать технику нападения в зону 6 в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника нападающего удара в зону 6.
4	Выписано 4-е техники нападающего удара в зону 6.
3	Выписано 2-е техники нападающего удара в зону 6.

Задание №23

Выписать технику нападающего удара в зону 5 в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника нападающего удара в зону 5.
4	Выписано 4-е техники нападающего удара в зону 5.
3	Выписано 2-е техники нападающего удара в зону 5.

Задание №24

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 №25

Выписать технику нападающего удара в зону 2 в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выписана вся техника нападающего удара в зону 2.
4	Выписано 4-е техники нападающего удара в зону 2.
3	Выписано 2-е техники нападающего удара в зону 2.

Перечень практических заданий:

Задание №1

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для приема мяча двумя руками сверху в волейболе.

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

Задание №2

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.

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

Задание №3

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками снизу в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 8 передач из 10.
4	Выполнено 6 передач из 10.
3	Выполнено 4 передачи из 10.

Задание №4

Выполнить контрольный норматив передача мяча двумя руками сверху в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 8-мь передач из 10.
4	Выполнено 6-ть передач из 10.
3	Выполнено 4-е передачи из 10.

Задание №5

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для передачи мяча двумя руками с последующим падением в волейболе.

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

Задание №6

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для прямой подачи мяча в волейболе.

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

Задание №7

Выполнить контрольный норматив боковая подача мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 6-ть боковых подач.
4	Выполнено 4-е боковых подач.
3	Выполнено 1 боковая подача.

Задание №8

Выполнить контрольный норматив нижней подачи мяча в волейбол.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 6 подач.
4	Выполнено 4 подачи.
3	Выполнено 2 подачи.

Задание №9

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при нижней боковой подачи мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрированно 8-мь подводящих упражнений.

4	Продemonстрированно 6-ть подводящих упражнений.
3	Продemonстрированно 4-е подводящих упражнений.

Задание №10

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при нападающем ударе в волейболе.

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

Задание №11

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений нападающего удара в 6 зону в волейболе.

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

Задание №12

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в 5 зону в волейболе.

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

Задание №13

Выполнить контрольный норматив. нападающий удар в 4 зону в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 6 попаданий из 8.
4	Выполнено 4 попадания из 8.
3	Выполнено 2 попадания из 8.

Задание №14

Выполнить контрольный норматив по технике приема и передачи мяча в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 20 приемов и передач мяча.
4	Выполнено 15 приемов и передач мяча
3	Выполнено 10 приемов и передач мяча.

Задание №15

Продemonстрировать подачи мяча по зонам в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрировано 6 подач по зонам.
4	Продemonстрировано 4 подачи по зонам.
3	Продemonстрировано 2 подачи по зонам.

Задание №16

Выполнить контрольный норматив нападающий удар в зону 2.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 8 попаданий из 10.
4	Выполнено 6 попаданий из 10.
3	Выполнено 3 попадания из 10.

Задание №17

Выполнить контрольный норматив нападающий удар в зону 1 в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 8 попаданий из 10.
4	Выполнено 6 попаданий из 10.
3	Выполнено 4 попаданий из 10.

Задание №18

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений при блокировке мяча в волейболе.

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

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

Задание №19

Выполнить контрольный норматив блокирование мяча в зоне 3 в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Заблокировано 8 мячей из 10.
4	Заблокировано 6 мячей из 10.
3	Заблокировано 4 мяча из 10.

Задание №20

Выполнить контрольный норматив блокирования мяча в зоне 2 в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Заблокировано 8 мячей из 10.
4	Заблокировано 6 мячей из 10.
3	Заблокировано 4 мяча из 10.

Задание №21

Выполнить контрольный норматив блокирование мяча в зоне 4 в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Заблокировано 8 мячей из 10.
4	Заблокировано 6 мячей из 10.
3	Заблокировано 4 мяча из 10.

Задание №22

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в зону 6 в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Продemonстрированно 8 упражнений.
4	Продemonстрированно 6 упражнений.

3	Продemonстрированно 4 упражнения.
---	-----------------------------------

Задание №23

Выполнить контрольный норматив нападающий удар в зону 5 в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 8 попаданий из 10.
4	Выполнено 6 попаданий из 10.
3	Выполнено 4 попадания из 10.

Задание №24

Продemonстрировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в зону 1 в волейболе.

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

Задание №25

Выполнить нападающий удар в зону 2 в волейболе.

Оценка	Показатели оценки
5	Выполнено 8 попаданий из 10.
4	Выполнено 6 попаданий из 10.
3	Выполнено 4 попадания из 10.