

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету  
по ОГСЭ.04 Физическая культура  
(2 курс, 3 семестр 2020-2021 уч. г.)**

**Форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Описательная часть:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов

**Перечень теоретических заданий:**

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,13 мин.
4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,03 мин.
5	Юноши 3,28 мин. Девушки 1,50 мин.

**Задание №2**

Совершенствование технике прыжков в длину с разбега

--	--

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 390 см Девушки 270 см
4	Юноши 405 см Девушки 305 см
5	Юноши 430 см Девушки 335 см

**Перечень практических заданий:  
Задание №1**

Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз

Оценка	Показатели оценки
3	Демонстрация 3 упражнений
4	Демонстрация 5 упражнений
5	Демонстрация 7 упражнений

--	--

## Задание №2

Сдача норматива прыжки через скакалку за 30 сек.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 60 раз Девушки 65 раз
4	Юноши 65 раз Девушки 70 раз
5	Юноши 68 раз Девушки 73 раз