

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету
по ОГСЭ.04 Физическая культура
(2 курс, 3 семестр 2022-2023 уч. г.)**

Форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Описательная часть: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

Перечень теоретических заданий:

Задание №1

Прыжки в длину с разбега.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 4.00 Девушки: 2.90
4	Юноши: 4.20 Девушки: 3.10
5	Юноши: 4.50 Девушки: 3.40

Задание №2

Выполнение комплекса упражнений для развития активной гибкости (показ, рассказ)

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

Задание №3

Выполнить комплекс упражнений для развития ловкости (рассказ, показ)

Оценка	Показатели оценки
3	4 упражнения
4	6 упражнения
5	8 упражнения

Задание №4

Челночный бег 3*10м с.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-4.9 Девушки-5.7
4	Юноши-4.7 Девушки-5.5
5	Юноши-4.4 Девушки-5.0

Задание №5

Выполнить комплекс упражнений на все группы мышц (рассказ,показ)

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

Задание №6

Бег на лыжах 5 км (мин. сек)

Бег на лыжах 3 км девушки (мин.сек.)

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-27.30 Девушки-20.00
4	Юноши-26.10 Девушки-19.00
5	Юноши-24.00 Девушки-17.00

Задание №7

Выполнить комплекс упражнений "физкульт минутки" (рассказ,показ)

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

Задание №8

Выполнит комплекс упражнений ЛФК (рассказ,показ)

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

Задание №9

Кросс на 3 км (девушки)

Корсс на 5 км (юноши)по пересеченной местности (мин,с.)

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-26.30 Девушки-19.00
4	Юноши-25.30 Девушки-18.00
5	Юноши-23.30 Девушки-16.30

Задание №10

Сформулируйте определение "Здоровый образ жизни". Перечислите основные принципы
Здорового образа жизни

Оценка	Показатели оценки
3	ответ поверхностный, материалом владеет слабо
4	вопрос раскрыт, допустимы 1-2 замечания
5	вопрос раскрыт полностью

Перечень практических заданий:**Задание №1**

Выполнить комплекс упражнений для суставной разминки (рассказ, показ)

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

Задание №2

Выполнить комплекс упражнений для динамической разминки (рассказ, показ)

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

Задание №3

Подтягивание из виса на высокой перекладине и из виса лежа на низкой перекладине (дев)

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-9 Девушки-11
4	Юноши-11 Девушки-13
5	Юноши-14 Девушки-19

Задание №4

Выполнить комплекс упражнений для совершенствования техники движений (рассказ,показ)

Оценка	Показатели оценки
3	4 упражнения
4	6 упражнений
5	5 упражнений

Задание №5

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-27 Девушки-9
4	Юноши-31 Девушки-11
5	Юноши-42 Девушки-16

Задание №6

Продемонстрировать передачу приема мяча сверху через сетку, количество передач -25 раз.

Оценка	Показатели оценки
3	выполнена передача мяча не менее 15 раз
4	выполнена передача мяча не менее 20 раз
5	выполнена передача мяча не менее 25 раз

Задание №7

выполнить комплексы упражнений на развитие выносливости

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

Задание №8

Наклон вперед стоя на гимнастической скамье

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши- +6 Девушки- +7

4	Юноши- +8 Девушки- +9
5	Юноши- +13 Девушки- +16

Задание №9

Бег на 30м

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-4.9 Девушки-5.7
4	Юноши-4.7 Девушки-5.5
5	Юноши-4.4 Девушки-5.0

Задание №10

поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши-36 Девушки-33
4	Юноши-40 Девушки-36
5	Юноши-50 Девушки-44