

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

Совершенствование прямой подача сверху по зонам

Оценка	Показатели оценки
3	Подача в зону 1-5
4	Подача в зону 4-2
5	Подача в зону 6-3

Задание №2

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 №3

Кроссовая подготовка сдача норматива на 2000м девушки; 3000 м юноши

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 15,20 мин Девушки 11,50 мин

4	Юноши 14,20 мин Девушки 11,20 мин
5	Юноши 13,20 мин Девушки 10,50 мин

Задание №4

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 385 см. Девушки 170 см.
4	Юноши 395 см. Девушки 275 см.
5	Юноши 405 см. Девушки 282 см.

Перечень практических заданий:

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,7 сек
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,1 сек
5	Юноши 13,6сек. Девушки 16,2 сек

Задание №2

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 210 см. Девушки 150 см
4	Юноши 215 см. Девушки 155 см.
5	Юноши 220 см. Девушки 170 см.

Задание №3

Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз

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