Перечень теоретических и практических заданий к зачету по ОГСЭ.04 Физическая культура (2 курс, 4 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

Легкоатлетический кросс. Юноши-3км. Девушки- 2км.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 14.40. Девушки: 12.50.
4	Юноши: 13.40. Девушки: 12.00.
5	Юноши: 12.40. Девушки: 11.10.

Задание №2

Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

Оценка	Показатели оценки
3	Выполнено не менее 2-х жестов.
4	Выполено не менее 3-х жестов.
5	Выполнено не менее 5-ти жестов.

Перечень практических заданий:
Задание №1

Сдача контрольного норматива: бег 500 м -девушки, 1000 м - юноши.

Оценка	Показатели оценки

3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,16 мин.
4	Юноши 3,45 мин. Девушки 2,06 мин.
5	Юноши 3,30 мин. Девушки 1,56 мин.

Задание №2

Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 35 м. Девушки 21 м.
4	Юноши 38 м. Девушки 23 м.
5	Юноши 40 м. Девушки 25 м.