

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету  
по ОГСЭ.05 Физическая культура  
(3 курс, 6 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**

Демонстрация техники эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами

Оценка	Показатели оценки
3	Бег эстафеты 4х100 юноши: 57 сек.
4	Бег эстафеты 4х100 юноши: 55 сек.
5	Бег эстафеты 4х100 юноши: 53 сек.

**Задание №2**

Сдача контрольных нормативов по баскетболу передача мяча двумя руками от груди на расстоянии 4 м. за 30 сек

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 13 раз Девушки 10 раз
4	Юноши 15 раз Девушки 12 раз
5	Юноши 18 раз Девушки 15 раз

**Задание №3**

Сдача норматива прыжки через скакалку за 30 сек.

Оценка	Показатели оценки

3	Юноши 65 раз Девушки 65 раз
4	Юноши 70 раз Девушки 70 раз
5	Юноши 75 раз Девушки 73 раз

#### **Задание №4**

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши 6 раз Девушки 20 сек.
4	Юноши 8 раз Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз Девушки 30 сек.

#### **Перечень практических заданий:**

##### **Задание №1**

Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз)

Оценка	Показатели оценки
3	10 раз
4	20 раз
5	30 раз