

**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, финиширования 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