Перечень теоретических и практических заданий к зачету
по ОГСЭ.04 Физическая культура
(4 курс, 7 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 техники приема -подачи мяча в волейболе в зоны площадки.

Оценка	Показатели оценки
3	Выполнено 6 падач, из них 3 точно в зонам.
4	Выполнено подач 6 из них 5 точно по зонам.
5	Выполнено подач 6 и все по зонам.

Задание №2

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.

Перечень практических заданий:
Задание №1

Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе в зоны площадки.

Оценка	Показатели оценки
3	Выполнено 6 падач, из них 3 точно в зонам.
4	Выполнено подач 6 из них 5 точно по зонам.
5	Выполнено подач 6 и все по зонам.

Задание №2

Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 3.35 Девушки: 2.18
4	Юноши: 3.25 Девушки: 2.08
5	Юноши: 3.20 Девушки: 1.58