

**Перечень теоретических и практических заданий к зачету
по ОГСЭ.04 Физическая культура
(4 курс, 7 семестр 2024-2025 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

Бег 100м контрольный норматив.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 15,0. Девушки: 18,0.
4	Юноши: 14,5. Девушки: 17,5.

5	Юноши: 14,0. Девушки: 16,5.
---	--------------------------------

Задание №2

Прыжки на скакалке за 1 минуту.

Оценка	Показатели оценки
3	Юноши: 45. Девушки: 50.
4	Юноши: 60. Девушки: 55.
5	Юноши: 70. Девушки: 75.