


МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тверской государственный технический университет»
(ТвГТУ)

УТВЕРЖДАЮ
заведующий кафедрой
Физической культуры и спорта
 Е.А. Михайлова
«16» января 2026 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета
дисциплина социально-гуманитарного цикла СГ.04
«Физическая культура»

Специальность: 07.02.01 Архитектура направленность программы
Архитектурно-строительное черчение, графика и проектирование с
использованием систем автоматизированного проектирования

Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
направленность программы Промышленная безопасность и защита окружающей
среды

Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных
средств направленность программы Автомобильный сервис

Специальность: 38.02.08 Торговое дело направленность программы
Товароведческая экспертиза и организация торговой деятельности

Разработаны в соответствии с рабочей программой,
утвержденной «16» января 2026 г.

Форма обучения – очная

Разработчик: Е.А. Михайлова

Тверь 2026

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 1

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Какими способами перемещается волейболист по площадке.
**Какие дыхательные упражнения используются в йоге.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Какие упражнения развивают координацию движений.
**Каковы оптимальные режимы ходьбы для восстановления.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Выполните перемещение приставными шагами вправо и влево в средней стойке
(по 10 шагов в каждую сторону).

**Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;
«хорошо» - при сумме баллов 4;
«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;
«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:
Заведующий кафедрой





Е.А. Михайлова
Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 2

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Как выбрать вид подачи в зависимости от игровой ситуации.

** Какие дыхательные упражнения помогают настроиться на подачу.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Какие физические качества развиваются при выполнении передач.

** Как дозировать нагрузку при ходьбе.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Продемонстрируйте правильное исходное положение при выполнении верхней передачи мяча.

** Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;

«хорошо» - при сумме баллов 4;

«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;

«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:

Заведующий кафедрой





Е.А. Михайлова

Е.А. Михайлова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 3

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Как выполняется замах бьющей рукой.

** Какие асаны полезны для укрепления мышц спины.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Каковы особенности стойки нападающего.

** Как йога помогает восстанавливаться между партиями.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Продемонстрируйте технику верхней передачи в прыжке.

** Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;

«хорошо» - при сумме баллов 4;

«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;

«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:
Заведующий кафедрой



Е.А. Михайлова
Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 4

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Как оценивается тактическая грамотность игрока.
** Какие асаны помогают развивать чувство равновесия.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Какие виды блокирования существуют (одиночное, групповое).
** Какие дыхательные упражнения помогают сохранять спокойствие в игре.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Продемонстрируйте правильное расположение игроков при приеме подачи
(расстановка в зонах 1, 5, 6).

** Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;
«хорошо» - при сумме баллов 4;
«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;
«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:
Заведующий кафедрой

Е.А. Михайлова
Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 5

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Как развивать готовность к действию у волейболистов.

** Как используется оздоровительная ходьба в период обучения.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Как заполняется судейский протокол.

** Какие дыхательные упражнения помогают справиться с волнением.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Продемонстрируйте взаимодействие в защите при нападающем ударе с переводами.

** Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;

«хорошо» - при сумме баллов 4;

«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;

«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:

Заведующий кафедрой

Е.А. Михайлова

Е.А. Михайлова

* - задание для спец.групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 6

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Какие элементы включаются в комплексное упражнение.

** Какие факторы влияют на эффективность оздоровительной ходьбы.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Что такое контрольное упражнение «передачи мяча в парах».

** Какова роль ходьбы в профилактике ишемической болезни сердца.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Продемонстрируйте чередование верхних и нижних передач в парах (20 передач).

** Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;

«хорошо» - при сумме баллов 4;

«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;

«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:

Заведующий кафедрой

Е.А. Михайлова

Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3.

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 7

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Как физическая культура влияет на формирование личности.

** Какие факторы влияют на эффективность оздоровительной ходьбы.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Как оценивается результативность ударов.

** Какова роль ходьбы в профилактике ишемической болезни сердца.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Продемонстрируйте верхнюю передачу на точность в цель на стене.

** Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;

«хорошо» - при сумме баллов 4;

«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;

«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:

Заведующий кафедрой

Е.А. Михайлова

Е.А. Михайлова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 8

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Как физические упражнения влияют на опорно-двигательный аппарат.
** Какие факторы влияют на эффективность оздоровительной ходьбы.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Каковы биомеханические характеристики оптимальной техники бега.
** Какова роль ходьбы в профилактике ишемической болезни сердца.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Продемонстрируйте подачу на точность в заданную зону (зоны 1,5,6).
** Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;
«хорошо» - при сумме баллов 4;
«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;
«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:
Заведующий кафедрой

Е.А. Михайлова
Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 9

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Что такое низкий старт и для каких дистанций он применяется.

* *Что такое оздоровительная ходьба и каковы ее принципы.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Какое положение туловища должно сохраняться во время бега.

* *Какие асаны полезны для развития гибкости после бега.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Продемонстрируйте комплекс упражнений для укрепления мышц кора.

* *Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;

«хорошо» - при сумме баллов 4;

«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;

«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:

Заведующий кафедрой

Е.А. Михайлова
Е.А. Михайлова

Е.А. Михайлова

Е.А. Михайлова

* - задание для спец.групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 10

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Какие мышцы преимущественно работают при прыжке с места.
** Какие упражнения помогают улучшить чувство ритма.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Какие требования предъявляются к зоне передачи эстафетной палочки.
** Как йога помогает восстанавливаться после скоростных нагрузок.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Продемонстрируйте комплекс специальных упражнений для укрепления стопы.
** Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;
«хорошо» - при сумме баллов 4;
«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;
«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:
Заведующий кафедрой

Е.А. Михайлова
Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 11

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Дайте определение понятию «специальная физ. подготовка» в баскетболе.
** Какие существуют способы самоконтроля при занятиях оздоровительной ходьбой.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Каковы основные эффекты физических упражнений (срочный и кумулятивный).
** Каково влияние ходьбы на обмен веществ и массу тела.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Выполните круговую тренировку (6 станций по 30 секунд работы, 15 секунд отдыха) с упражнениями на разные мышечные группы.
** Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;
«хорошо» - при сумме баллов 4;
«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;
«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:
Заведующий кафедрой




Е.А. Михайлова
Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 12

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Каково содержание самостоятельных занятий физическими
упражнениями.

** Какие асаны направлены на укрепление мышц брюшного пресса.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Что такое «пульсометрия» и как она проводится.

** Какова роль дыхания в системе упражнений фитнес-йоги.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Выполните комплекс прыжковых упражнений с дополнительным отягощением
(или без) для развития прыгучести.

** Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;

«хорошо» - при сумме баллов 4;

«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;

«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:

Заведующий кафедрой

Е.А. Михайлова

Е.А. Михайлова

* - задание для спец.групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 13

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Каковы основные официальные правила баскетбола.

** Какие правила превращения простой шашки в дамку.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Как сочетать бег с общеразвивающими упражнениями.

** Что такое «правило отскока» в паратеннисе.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Продемонстрируйте технику выполнения выпрыгиваний из приседа с
доставанием предмета.

** Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;

«хорошо» - при сумме баллов 4;

«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;

«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:

Заведующий кафедрой

Е.А. Михайлова

Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 14

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Какие энергетические механизмы обеспечивают работу на выносливость.

** Какие противопоказания к занятиям йогой.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Что такое равномерный метод тренировки.

** Как сочетать ходьбу с игровой подготовкой.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Продемонстрируйте действия в нападении против прессинга (выход из-под давления).

** Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;

«хорошо» - при сумме баллов 4;

«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;

«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:
Заведующий кафедрой

Е.А. Михайлова
Е.А. Михайлова

Е.А. Михайлова

Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 15

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Что такое планирующая подача (без вращения).
** Какие асаны укрепляют мышцы ног.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Какие нормативы существуют для передачи мяча снизу.
** Дайте определение оздоровительной йоге как системе физического совершенствования.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Продемонстрируйте индивидуальные действия в защите против игрока с мячом.
** Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;
«хорошо» - при сумме баллов 4;
«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;
«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:
Заведующий кафедрой

Е.А. Михайлова
Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 16

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Что такое индивидуальные действия в нападении с мячом.
* *Каков терапевтический эффект асаны «Поза кобры».*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Из каких фаз состоит прыжок в длину с разбега.
* *Какие существуют виды подач в настольном теннисе.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Продемонстрируйте комбинацию для вывода снайпера на бросок.
* *Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;
«хорошо» - при сумме баллов 4;
«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;
«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:
Заведующий кафедрой

Е.А. Михайлова
Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 17

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Как правильно вынести ноги вперед перед приземлением.
** Каковы правила дыхания при ходьбе.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Каковы признаки оптимальной нагрузки.
** Какие асаны развивают гибкость плечевого пояса.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Продемонстрируйте правильную технику ходьбы по лестнице.
** Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;
«хорошо» - при сумме баллов 4;
«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;
«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:
Заведующий кафедрой

Е.А. Михайлова
Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3.

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 18

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Какие группы мышц задействованы при выполнении подач.
** Какие стадии оздоровительной тренировки выделяют.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Какие качества важны для бегуна на первом, втором, третьем и четвертом
этапах.
** Какие дыхательные упражнения используются в ЛФК.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Продемонстрируйте комплекс упражнений для развития координации с
использованием двух мячей.

** Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;
«хорошо» - при сумме баллов 4;
«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;
«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:
Заведующий кафедрой

Е.А. Михайлова
Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 19

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Какие специальные упражнения применяются для обучения прыжкам
подач.

** Какие асаны рекомендуются при болях в спине и остеохондрозе.*

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Какие требования предъявляются к игре в защите.

** Как оздоровительная ходьба влияет на иммунитет.*

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Выполните передачу мяча сверху в прыжке (имитация нападающего удара со
связкой).

** Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.*

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;

«хорошо» - при сумме баллов 4;

«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;

«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:

Заведующий кафедрой

Е.А. Михайлова

Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тверской государственный технический университет»

Специальность: 07.02.01 Архитектура
Специальность: 20.02.01 Экологическая безопасность природных комплексов
Специальность: 23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автотранспортных средств
Специальность: 38.02.08 Торговое дело

Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»
Семестр 3

**ЗАДАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
в форме дифференцированного зачета**

БИЛЕТ № 20

1. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0, или 1, или 2 балла:

Что такое «круговая тренировка» и какова ее методика.

* Каковы правила игры в бадминтон (одиночные и парные встречи).

2. Вопрос для проверки уровня «ЗНАТЬ» – 0 или 2 балла:

Какова техника поворота в челночном беге.

* Какие существуют тактические приемы в шашках.

3. Задание для проверки уровня «УМЕТЬ» – 0 или 2 балла:

Продемонстрируйте технику броска одной рукой от плеча с места с расстояния
3-4 м (10 бросков).

* Индивидуальное задание для каждого студента выдается преподавателем.

Критерии итоговой оценки за зачет:

«отлично» - при сумме баллов 5 или 6;

«хорошо» - при сумме баллов 4;

«удовлетворительно» - при сумме баллов 3;

«неудовлетворительно» - при сумме баллов 0, 1 или 2.

Составитель:
Заведующий кафедрой




Е.А. Михайлова
Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.