

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
«Физическая культура»
профессиональная подготовка
социально-гуманитарный цикл

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования

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»

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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»

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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

* - задание для спец. групп.

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

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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»

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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»

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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»

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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»

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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

* - задание для спец. групп.

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

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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»

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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: _____ Е.А. Михайлова
Заведующий кафедрой _____ Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.

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

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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»

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования

Кафедра «Физическая культура и спорт»

Дисциплина «Физическая культура»

**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»

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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»

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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: _____ Е.А. Михайлова
Заведующий кафедрой _____ Е.А. Михайлова

* - задание для спец. групп.

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

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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

* - задание для спец. групп.

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

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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»

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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 подачи 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: _____ Е.А. Михайлова
Заведующий кафедрой _____ Е.А. Михайлова

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

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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: _____ Е.А. Михайлова
Заведующий кафедрой _____ Е.А. Михайлова

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тверской государственный технический университет»

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования

Кафедра «Физическая культура и спорт»

Дисциплина «Физическая культура»

**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 подачи.

** 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»

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования

Кафедра «Физическая культура и спорт»

Дисциплина «Физическая культура»

**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»

для программ подготовки специалистов среднего звена среднего
профессионального образования на базе основного общего образования
Кафедра «Физическая культура и спорт»
Дисциплина «Физическая культура»

**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.