**ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ В ФОРМЕ ЗАЧЕТА, ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА, КОМПЛЕКСНОГО ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА, КОМПЛЕКСНОГО ЗАЧЕТА, ЭКЗАМЕНА, КОМПЛЕСНОГО ЭКЗАМЕНА ПО**

нужное подчеркнуть

 **УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ, МДК**

**Физическая культура**

наименование учебной дисциплины, МДК

Для обучающихся 3 курса по специальности Мастер обработки цифровой информации МЦИ-31.17 (5 семестр)

## 2.1. Задания для проведения дифференцированного зачета

##  (5 семестр)

## ЗАДАНИЕ (ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ) № 1

**Охарактеризовать требования безопасности перед началом и после окончания занятий по лыжной подготовке, волейболу.**

**Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания (*например,* *на учебной/ производственной практике, в цеху организации (предприятия), мастерской ОУ (ресурсного центра), на полигоне, в учебной фирме и т.п.):*

Спортивный зал.\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Максимальное время выполнения задания: \_15\_ мин.

3. Вы можете воспользоваться *(указать используемое оборудование (инвентарь), расходные материалы, литературу и другие источники, информационно-коммуникационные технологии и проч.*) Рефераты, конспекты.

4. *Указать другие характеристики, отражающие сущность задания: в реальных (модельных) условиях профессиональной деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**ЗАДАНИЕ (ПРАКТИЧЕСКОЕ) № 2**

**Продемонстрировать упражнение. Кроссовый бег 1000 м.**.

1. Место (время) выполнения задания (*например,* *на учебной/ производственной практике, в цеху организации (предприятия), мастерской ОУ (ресурсного центра), на полигоне, в учебной фирме и т.п.):\_\_\_\_\_\_\_* спортивный зал.

2. Максимальное время выполнения задания: \_\_\_\_\_10\_\_\_\_\_ мин./час.

3. Вы можете воспользоваться *(указать используемое оборудование (инвентарь), расходные материалы, литературу и другие источники, информационно-коммуникационные технологии и проч.*) учебник «ПФСС» Ю.Д. Железняк, Г. Москва, 2002 г., рефераты, конспекты.

4. *Указать другие характеристики, отражающие сущность задания: в реальных (модельных) условиях профессиональной деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**ЗАДАНИЕ (ПРАКТИЧЕСКОЕ) № 3**

**Выполнить комбинацию элементов техники приема и передачи мяча, подачи.**

**Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания (*например,* *на учебной/ производственной практике, в цеху организации (предприятия), мастерской ОУ (ресурсного центра), на полигоне, в учебной фирме и т.п.):* в спортивный зал

2. Максимальное время выполнения задания: \_\_\_\_\_\_\_10\_\_\_\_ мин./час.

3. Вы можете воспользоваться *(указать используемое оборудование (инвентарь), расходные материалы, литературу и другие источники, информационно-коммуникационные технологии и проч.*) фишки, мячи волейбольные.

4. *Указать другие характеристики, отражающие сущность задания: в реальных (модельных) условиях профессиональной деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**ЗАДАНИЕ (ПРАКТИЧЕСКОЕ) № 4**

**Продемонстрировать упражнения.**

**Поднимание туловища из упора лежа (пресс)**

**Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания (*например,* *на учебной/ производственной практике, в цеху организации (предприятия), мастерской ОУ (ресурсного центра), на полигоне, в учебной фирме и т.п.):* спортивный зал.

2. Максимальное время выполнения задания: \_\_\_\_\_10\_\_\_\_\_\_ мин./час.

3. Вы можете воспользоваться *(указать используемое оборудование (инвентарь), расходные материалы, литературу и другие источники, информационно-коммуникационные технологии и проч.*)

Маты гимнастические, секундомер

4. *Указать другие характеристики, отражающие сущность задания: в реальных (модельных) условиях профессиональной деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**ЗАДАНИЕ (ПРАКТИЧЕСКОЕ) №5**

**Продемонстрировать упражнения.**

**Подтягивание: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки).**

**Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания (*например,* *на учебной/ производственной практике, в цеху организации (предприятия), мастерской ОУ (ресурсного центра), на полигоне, в учебной фирме и т.п.):* спортивный зал.

2. Максимальное время выполнения задания: \_\_\_\_\_10\_\_\_\_\_ мин./час.

3. Вы можете воспользоваться *(указать используемое оборудование (инвентарь), расходные материалы, литературу и другие источники, информационно-коммуникационные технологии и проч.*)

Перекладина гимнастическая, маты гимнастические.

4. *Указать другие характеристики, отражающие сущность задания: в реальных (модельных) условиях профессиональной деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**ЗАДАНИЕ (ПРАКТИЧЕСКОЕ) № 6**

**Продемонстрировать упражнение. Отжимание**

1. Место (время) выполнения задания (*например,* *на учебной/ производственной практике, в цеху организации (предприятия), мастерской ОУ (ресурсного центра), на полигоне, в учебной фирме и т.п.):\_* спортивный зал.

2. Максимальное время выполнения задания: \_\_\_\_\_10\_\_\_\_\_\_ мин./час.

3. Вы можете воспользоваться *(указать используемое оборудование (инвентарь), расходные материалы, литературу и другие источники, информационно-коммуникационные технологии и проч.*) гимнастические маты

4. *Указать другие характеристики, отражающие сущность задания: в реальных (модельных) условиях профессиональной деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

**ЗАДАНИЕ (ПРАКТИЧЕСКОЕ) № 7**

**Выполнить комбинацию элементов техники передвижений и владение мячом.**

**Условия выполнения задания**

1. Место (время) выполнения задания (*например,* *на учебной/ производственной практике, в цеху организации (предприятия), мастерской ОУ (ресурсного центра), на полигоне, в учебной фирме и т.п.):* в спортивный зал

2. Максимальное время выполнения задания: \_\_\_\_\_\_\_5\_\_\_\_ мин./час.

3. Вы можете воспользоваться *(указать используемое оборудование (инвентарь), расходные материалы, литературу и другие источники, информационно-коммуникационные технологии и проч.*) фишки, мячи волейбольные.

4. *Указать другие характеристики, отражающие сущность задания: в реальных (модельных) условиях профессиональной деятельности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*