

**Итоговая работа по учебной дисциплине
ФК.00 «Физическая культура»
2 курс группа 229/230**

Правила проведения Итоговой работы

1. Итоговая работа по учебной дисциплине ФК.00 «Физическая культура» начинается **11 июня 2020 г. в 10:00 и заканчивается в 13.00.**
2. Выполненные работы отправляются преподавателю по мере выполнения работы.
3. Нарушившим сроки сдачи работы повремени отметка снижается на один балл.
4. **Работа выполняется от руки на листах в клеточку.**
5. Оформление работы влияет на оценку.
6. Задание: прочитать вопросы.
7. **Оформить работу на листах в клетку (листы пронумеровать №1, №2 и...) Ярко пронумеруйте страницы по центру на полях.**

На чистом листе с 1 строки по центру написать:

**Итоговая работа по учебной дисциплине
ФК.00 «Физическая культура»
студента группы 229/230**

Ваша фамилия, имя, отчество в Родительном падеже

Отступив 2 клеточки начинайте отвечать на вопросы.

Сам вопрос не пишите, ставите его порядковый номер.

Ответы на вопросы **пишите разборчиво и строго по порядку.**

Критерии оценивания

«5» - все ответы 100% правильные.

«4» - выполнено правильно 85% до ответов.

«3» - выполнено 70% ответов.

«2» - выполнено менее 60% ответов

Фотографии работ (хорошего качества, изображение должно быть чётким и неперевернутым) высылаются на адрес электронной почты преподавателя Павлова В.Г.

**Контрольные вопросы к дифференцированному зачету по
учебной дисциплине ФК.00 «Физическая культура»**

1. Дайте определение физического качества человека - силы.
2. Назовите методы развития силы.
3. Дайте определение физического качества человека - гибкость.
4. Назовите методы спортивной тренировки.
5. Чем характеризуется равномерный метод спортивной тренировки?
6. Какое физическое качество человека развивает равномерный метод тренировки?
7. Чем характеризуется переменный метод тренировки?
8. Дать определения ППФП?
9. Сон. Обычная норма сна студента?
10. Назовите виды закаливания.
11. Кратко напишите основные правила закаливания (не менее 5)