

**Министерство образования и науки Республики Марий Эл
ГБПОУ РМЭ «Техникум механизации сельского хозяйства»**

<p>РАССМОТРЕНО МО «<u>01</u>» <u>10</u> 2018 г. Руководитель <u>Овечко</u> РАССМОТРЕНО МО «<u> </u>» <u> </u> 2019 г. Руководитель <u> </u> РАССМОТРЕНО МО «<u> </u>» <u> </u> 2020 г. Руководитель <u> </u></p>	<p align="center">Вопросы для подготовки к дифференцированному зачету</p> <p align="center"><i>по учебной дисциплине ОДБ.09 «Физическая культура»</i></p>	<p align="center">УТВЕРЖДАЮ Зам. директора по УПР <u>Несенко</u> «<u> </u>» <u> </u> 2018 г. «<u> </u>» <u> </u> 2019 г. «<u> </u>» <u> </u> 2020 г.</p>
<p>Специальности: 43.02.15 Поварское и кондитерское дело</p>		

1. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям.
2. Знание форм и содержания физических упражнений.
3. Умение организовывать занятия физическими упражнениями различной направленности с использованием знаний особенностей самостоятельных занятий для юношей и девушек.
4. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиены
5. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.
6. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля
7. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности.
8. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии.
9. Умение определять основные критерии нервно- эмоционального, психического и психофизического утомления.
10. Овладение методами повышения эффективности производственного и учебного труда;
11. Освоение применения аутотренинга для повышения работоспособности
12. Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.
13. Умение использовать оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.
14. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.

15. Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, и психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования
16. Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;
17. Бег 100 м, эстафетный бег 4' 100 м, 4' 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши).
18. Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
19. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.
20. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра;
21. Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.
22. Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.
23. Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.
24. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).
25. Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.