




Министерство образования Иркутской области  
Государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение Иркутской области  
«Иркутский авиационный техникум»

«УТВЕРЖДАЮ»

Зам. директора по УР

ГБПОУИО «ИАТ»

 Е.А. Коробкова

«31» мая 2019 г.

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

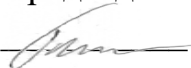
БОД.05 Физическая культура

специальности

24.02.01 Производство летательных аппаратов

Иркутск, 2019

Рассмотрена  
цикловой комиссией  
ЦК ОД МЕН от 22.03 2019г.

Председатель ЦК  
 /Г.В. Перепяко /

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов

### 1.2. Место дисциплины в структуре ПССЗ:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Знать	1.1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
	1.2	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
	1.3	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
Уметь	2.1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
	2.2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
	2.3	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
	2.4	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

2.5	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
2.6	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
2.7	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
2.8	повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
2.9	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
2.10	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
2.11	активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

#### **1.4. Формируемые компетенции:**

ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3 Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК.4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.

ОК.6 Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК.7 Ставить цели, мотивировать деятельность подчиненных, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за результат

выполнения заданий.

ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ОК.9 Быть готовым к смене технологий в профессиональной деятельности.

ОК.10 Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## 2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### 2.1 Текущий контроль (ТК) № 1

**Тема занятия:** 1.1.2.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**Занятие(-я):**

1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.

**Задание №1**

Перечислить все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Перечислено семь видов легкой атлетики (беговых видов).
4	Перечислено десять видов легкой атлетики (беговых видов).
5	Перечислено пятнадцать видов легкой атлетики (беговых видов).

**Дидактическая единица:** 2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

**Занятие(-я):**

1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.

**Задание №1**

составить комплекс упражнений для развития общей выносливости. приготовить к демонстрации

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Составлено 4-ре упражнения из комплекса.

4	Составлено 6-ть упражнений из комплекса.
5	Составлено 8-мь упражнений из комплекса.

**Дидактическая единица:** 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

**Занятие(-я):**

1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.

**Задание №1**

Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 205 см. Девушки 145 см.
4	Юноши 225 см Девушки 165 см.
5	Юноши 235 см Девушки 180 см.

## 2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

**Тема занятия:** 1.1.6.Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Занятие(-я):**

1.1.3.Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой дистанции

**Задание №1**

составить комплекс упражнений для разминки в упорах. подготовиться к демонстрации

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Составлено 4-ре упражнения из комплекса.
4	Составлено 6-ть упражнений из комплекса.
5	Составлено 8-мь упражнений из комплекса.

**Дидактическая единица:** 2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

**Занятие(-я):**

1.1.5.Обучить технике финиширования. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

**Задание №1**

составить комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета. подготовиться к демонстрации

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Составлено 4-ре упражнения из комплекса упражнений.
4	Составлено 6-ть упражнений из комплекса упражнений.
5	Составлено 8-мь упражнений из комплекса упражнений.

**Дидактическая единица:** 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**Занятие(-я):**

1.1.2.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 6 раз. Девушки 23 сек.
4	Юноши 8 раз.



	Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.

### 2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

**Тема занятия:** 1.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Занятие(-я):**

1.1.6.Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м

1.2.3.Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силы мышц рук.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

**Дидактическая единица:** 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

**Занятие(-я):**

1.1.2.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки

1.2.3.Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование

**Задание №1**

Входной норматив по физической культуре: подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову (кол-во раз за 30 сек.)

--	--

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 19 раз Девушки: 19 раз
4	Юноши: 22 раз Девушки: 22 раз
5	Юноши: 26 раз Девушки: 26 раз

**Дидактическая единица:** 2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

**Занятие(-я):**

1.1.3. Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой дистанции

1.2.3. Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 15,1 сек. Девушки: 17,9 сек.
4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,6 сек.
5	Юноши: 13,7 сек. Девушки: 17,3 сек.

**2.4 Текущий контроль (ТК) № 4**

**Тема занятия:** 1.2.9. Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.2 способы контроля и оценки индивидуального

физического развития и физической подготовленности;

**Занятие(-я):**

1.1.2.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки

1.1.5.Обучить технике финиширования. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

1.2.2.Научить технике старта на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне

1.2.5.Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой

1.2.8.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

**Дидактическая единица:** 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Занятие(-я):**

1.1.3.Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой дистанции

1.2.5.Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 1,05 мин. Девушки 1,11 мин.

4	Юноши: 1,01 мин. Девушки: 1,07 мин.
5	Юноши: 59 сек. Девушки 1,03 мин.

**Дидактическая единица:** 2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**Занятие(-я):**

1.1.4.Обучить технике бега по повороту. Обучить технике низкого старта и стартового разгона

1.2.5.Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива: бег девушки - 500 м, юноши - 1000 м

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 4,10 мин. Девушки 2,16 мин.
4	Юноши: 3,45 мин. Девушки 2,06 мин.
5	Юноши: 3,30 мин. Девушки 1,56 мин.

**2.5 Текущий контроль (ТК) № 5**

**Тема занятия:** 2.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**Занятие(-я):**

1.1.4.Обучить технике бега по повороту. Обучить технике низкого старта и стартового разгона

1.2.1.Ознакомить с техникой эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки

1.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м

1.2.7.Обучить технике финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс ОРУ с гимнастической палкой на 4 счета

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

**Дидактическая единица:** 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

**Занятие(-я):**

1.1.4.Обучить технике бега по повороту. Обучить технике низкого старта и стартового разгона

1.2.6.Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению

**Задание №1**

Продемонстрировать правильное расстановление стартовых колодок при эстафетном беге.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано два правильных расположения колодок.
4	Продемонстрировано три правильных расположения колодок.
5	Продемонстрировано четыре правильных расположения колодок.

**Дидактическая единица:** 2.9 подготовки к профессиональной деятельности и

службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

**Занятие(-я):**

1.1.5.Обучить технике финиширования. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

1.2.6.Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению

2.1.2.Обучение отработки техники подачи

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

**2.6 Текущий контроль (ТК) № 6**

**Тема занятия:** 3.1.6.Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Занятие(-я):**

1.2.6.Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению

1.2.9.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м

2.1.1.Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки

2.1.3.Обучение выполнения ударов разными подачами

3.1.3.Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
---------------	--------------------------

3	Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

**Дидактическая единица:** 2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

**Занятие(-я):**

1.2.7.Обучить технике финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

2.1.2.Обучение отработки техники подачи

3.1.5.Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча

**Задание №1**

Продemonстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

**Дидактическая единица:** 2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Занятие(-я):**

1.1.6.Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м

1.2.1.Ознакомить с техникой эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки

1.2.7.Обучить технике финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

2.1.3.Обучение выполнения ударов разными подачами

3.1.5.Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча

## Задание №1

Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

### 2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

**Тема занятия:** 3.1.18.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**Занятие(-я):**

2.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой

3.1.1.Правила игры в волейбол

3.1.4.Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча

3.1.7.Изучение попеременно двухшажных ходов.

3.1.10.Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.

3.1.13.Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.

3.1.16.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

## Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений для круговой тренировки.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.



5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.
---	--

**Дидактическая единица:** 2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

**Занятие(-я):**

1.2.1.Ознакомить с техникой эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки

1.2.8.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета

2.1.3.Обучение выполнения ударов разными подачами

3.1.6.Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

3.1.7.Изучение попеременно двухшажных ходов.

3.1.12.Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу

**Задание №1**

Количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Правильно выполненных 6 подач по зонам.
4	Правильно выполненных 8 подач по зонам.
5	Правильно выполненных 10 подач по зонам.

**Дидактическая единица:** 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

**Занятие(-я):**

1.2.2.Научить технике старта на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне

1.2.8.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета

2.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива:

набивание теннисного шарика ракеткой

3.1.1.Правила игры в волейбол

3.1.6.Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

3.1.7.Изучение попеременно двухшажных ходов.

3.1.13.Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.

### **Задание №1**

Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой

<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Показатели оценки</b></i>
3	Выполнить набивания ракеткой 20 раз.
4	Выполнить набивания ракеткой 30 раз.
5	Выполнить набивания ракеткой 40 раз.

**Дидактическая единица:** 2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

### **Занятие(-я):**

3.1.4.Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча

3.1.11.Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.

3.1.16.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

### **Задание №1**

Продемонстрировать комплекс упражнений из наклонов.

<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Показатели оценки</b></i>
3	Продемонстрировано 4-ре наклона.
4	Продемонстрировано 6-ть наклонов.
5	Продемонстрировано 8-мь наклонов.

## **2.8 Текущий контроль (ТК) № 8**

**Тема занятия:** 4.1.8.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3

км - девушки, 5 км - юноши

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Занятие(-я):**

2.1.2.Обучение отработки техники подачи

3.1.2.Создать правильное представление о технике подачи мяча

3.1.5.Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча

3.1.8.Изучение одновременного бесшажного хода.

3.1.11.Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.

3.1.14.Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.

3.1.17.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

4.1.2.Изучение полуконькового хода.

4.1.5.Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс основных приседов.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 2-ва приседа.
4	Продемонстрировано 4-ре приседа.
5	Продемонстрировано 5-ть приседов.

**Дидактическая единица:** 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**Занятие(-я):**

1.2.2.Научить технике старта на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне

2.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой

3.1.1.Правила игры в волейбол

3.1.8.Изучение одновременного бесшажного хода.

3.1.13.Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.

4.1.1.Изучение одновременного двухшажного хода.

4.1.6.Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой». Способы передвижения в подъеме: «лесенкой».

### **Задание №1**

Продемонстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Показатели оценки</b></i>
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

**Дидактическая единица:** 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

### **Занятие(-я):**

1.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м

1.2.9.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м

3.1.2.Создать правильное представление о технике подачи мяча

3.1.8.Изучение одновременного бесшажного хода.

3.1.14.Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.

4.1.1.Изучение одновременного двухшажного хода.

4.1.7.Основы техники и методика обучения передвижения на лыжах. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу

### **Задание №1**

Продемонстрировать комплекс основных промежуточных положений рук.

<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Показатели оценки</b></i>
3	Продемонстрировано 4-ре положения рук.
4	Продемонстрировано 6-ть положений рук.
5	Продемонстрировано 8-мь положений рук.

**Дидактическая единица:** 2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

**Занятие(-я):**

3.1.11.Изучение подъемов на пологий склон ступаящим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.

3.1.17.Изучение попеременного хода скользящим и ступаящим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

4.1.4.Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс основных стоек.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 4-ре стойки.
4	Продемонстрировано 6-ть стоек.
5	Продемонстрировано 8-мь стоек.

**2.9 Текущий контроль (ТК) № 9**

**Тема занятия:** 5.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Занятие(-я):**

3.1.6.Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

3.1.9.Обучение технике приема мяча сверху, снизу

3.1.12.Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу

3.1.15.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу

3.1.18.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)

4.1.3.Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.

4.1.6.Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой». Способы передвижения в

подъеме: «лесенкой».

5.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу

5.1.4.Обучение технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе

### **Задание №1**

Продемонстрировать комплекс строевых упражнений.

<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Показатели оценки</b></i>
3	Продемонстрировано 2-ва строевых упражнения.
4	Продемонстрировано 4-ре строевых упражнения.
5	Продемонстрировано 6-ть строевых упражнений.

**Дидактическая единица:** 2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

### **Занятие(-я):**

1.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м

2.1.1.Обучение упражнениям с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки

3.1.2.Создать правильное представление о технике подачи мяча

3.1.9.Обучение технике приема мяча сверху, снизу

3.1.14.Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.

4.1.2.Изучение полуконькового хода.

4.1.7.Основы техники и методика обучения передвижения на лыжах. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу

5.1.5.Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге

### **Задание №1**

Продемонстрировать комплекс ОРУ по показу на 4 счета.

<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Показатели оценки</b></i>
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения по показу.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений по показу.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений по показу.

**Дидактическая единица:** 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Занятие(-я):**

2.1.1.Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки

3.1.3.Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча

3.1.9.Обучение технике приема мяча сверху, снизу

3.1.15.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу

4.1.2.Изучение полуконькового хода.

4.1.8.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши

5.1.5.Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
4	Юноши: 24 мин. Девушки: 16 мин.
5	Юноши: 23 мин. Девушки: 14 мин.

**2.10 Текущий контроль (ТК) № 10**

**Тема занятия:** 6.1.6.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Вид контроля:** индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**Занятие(-я):**

3.1.3.Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча

3.1.10.Изучение подъемов на пологий склон ступаящим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.

3.1.15.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу

4.1.3.Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.

4.1.8.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши

5.1.6.Обучение технике игры в целом в баскетбол

6.1.4.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"

### **Задание №1**

Продемонстрировать комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.

<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Показатели оценки</b></i>
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

**Дидактическая единица:** 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

### **Занятие(-я):**

3.1.4.Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча

3.1.10.Изучение подъемов на пологий склон ступаящим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.

3.1.16.Изучение попеременного хода скользящим и ступаящим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

4.1.3.Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.

5.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу

5.1.6.Обучение технике игры в целом в баскетбол

6.1.5.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"

### **Задание №1**

Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).

<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Показатели оценки</b></i>
3	Выполнено не менее 10 передач через сетку.



4	Выполнено не менее 13 передач через сетку.
5	Выполнено не менее 16 передач через сетку.

**Дидактическая единица:** 2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Занятие(-я):**

3.1.12. Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу

3.1.17. Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

4.1.5. Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.

5.1.2. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте

6.1.1. Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Выполнено не менее 3-х попаданий в кольцо.
4	Выполнено не менее 5-ти попаданий в кольцо.
5	Выполнено не менее 6-ти попаданий в кольцо.

### 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Вид контроля:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.

**Дидактическая единица для контроля:**

1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Перечислить все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Перечислено семь видов легкой атлетики (беговых видов).
4	Перечислено десять видов легкой атлетики (беговых видов).
5	Перечислено пятнадцать видов легкой атлетики (беговых видов).

**Дидактическая единица для контроля:**

1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

**Дидактическая единица для контроля:**

1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

составить комплекс упражнений для разминки в упорах. подготовиться к демонстрации

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Составлено 4-ре упражнения из комплекса.
4	Составлено 6-ть упражнений из комплекса.
5	Составлено 8-мь упражнений из комплекса.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

составить комплекс упражнений для развития общей выносливости. подготовиться к демонстрации

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Составлено 4-ре упражнения из комплекса.
4	Составлено 6-ть упражнений из комплекса.

5	Составлено 8-мь упражнений из комплекса.
---	--

**Дидактическая единица для контроля:**

2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 205 см. Девушки 145 см.
4	Юноши 225 см Девушки 165 см.
5	Юноши 235 см Девушки 180 см.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 6 раз. Девушки 23 сек.
4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Входной норматив по физической культуре: подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову (кол-во раз за 30 сек.)

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 19 раз Девушки: 19 раз
4	Юноши: 22 раз Девушки: 22 раз
5	Юноши: 26 раз Девушки: 26 раз

**Дидактическая единица для контроля:**

2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 15,1 сек. Девушки: 17,9 сек.
4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,6 сек.
5	Юноши: 13,7 сек. Девушки: 17,3 сек.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 1,05 мин.

	Девушки 1,11 мин.
4	Юноши: 1,01 мин. Девушки: 1,07 мин.
5	Юноши: 59 сек. Девушки 1,03 мин.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива: бег девушки - 500 м, юноши - 1000 м

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 4,10 мин. Девушки 2,16 мин.
4	Юноши: 3,45 мин. Девушки 2,06 мин.
5	Юноши: 3,30 мин. Девушки 1,56 мин.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать правильное расстановление стартовых колодок при эстафетном беге.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано два правильных расположения колодок.
4	Продемонстрировано три правильных расположения колодок.

5	Продemonстрировано четыре правильных расположения колодок.
---	--

**Дидактическая единица для контроля:**

2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продemonстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

составить комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета. приготовить к демонстрации

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Составлено 4-ре упражнения из комплекса упражнений.
4	Составлено 6-ть упражнений из комплекса упражнений.
5	Составлено 8-мь упражнений из комплекса упражнений.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продemonстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>

3	Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
2	Дифференцированный зачет

<b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)

**Вид контроля:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.

**Дидактическая единица для контроля:**

1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продemonстрировать комплекс упражнений для круговой тренировки.

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
3	Продemonстрировано 4-ре упражнения из комплекса
4	Продemonстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продemonстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

**Дидактическая единица для контроля:**

1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;



**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать комплекс основных приседов.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 2-ва приседа.
4	Продемонстрировано 4-ре приседа.
5	Продемонстрировано 5-ть приседов.

**Дидактическая единица для контроля:**

1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать комплекс строевых упражнений.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 2-ва строевых упражнения.
4	Продемонстрировано 4-ре строевых упражнения.
5	Продемонстрировано 6-ть строевых упражнений.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Правильно выполненных 6 подач по зонам.
4	Правильно выполненных 8 подач по зонам.

5	Правильно выполненных 10 подач по зонам.
---	--

**Дидактическая единица для контроля:**

2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Выполнить набивания ракеткой 20 раз.
4	Выполнить набивания ракеткой 30 раз.
5	Выполнить набивания ракеткой 40 раз.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать комплекс основных промежуточных положений рук.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 4-ре положения рук.

4	Продемонстрировано 6-ть положений рук.
5	Продемонстрировано 8-мь положений рук.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать комплекс ОРУ по показу на 4 счета.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения по показу.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений по показу.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений по показу.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
4	Юноши: 24 мин. Девушки: 16 мин.
5	Юноши: 23 мин. Девушки: 14 мин.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным

стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Выполнено не менее 10 передач через сетку.
4	Выполнено не менее 13 передач через сетку.
5	Выполнено не менее 16 передач через сетку.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать комплекс упражнений из наклонов.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 4-ре наклона.
4	Продемонстрировано 6-ть наклонов.

5	Продемонстрировано 8-мь наклонов.
---	-----------------------------------

**Дидактическая единица для контроля:**

2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать комплекс основных стоек.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 4-ре стойки.
4	Продемонстрировано 6-ть стоек.
5	Продемонстрировано 8-мь стоек.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Выполнено не менее 3-х попаданий в кольцо.
4	Выполнено не менее 5-ти попаданий в кольцо.
5	Выполнено не менее 6-ти попаданий в кольцо.