Министерство образования Иркутской области
Областное государственное образовательное
учреждение среднего профессионального образования
«Иркутский авиационный техникум»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ОГБОУ СПО "ИАТ"

_____/Семёнов В.Г.
«29» мая 2015 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Иркутск, 2015

Рассмотрена
цикловой комиссией

Председатель ЦК

/Е.В. Шатилова /

№	Разработчик ФИО
1	Кудрявцев Николай Васильевич

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.03 Программирование в компьютерных системах

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
	1.2	основы здорового образа жизни
Уметь	2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК.4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК.6 Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами,

руководством, потребителями.
ОК.7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК.9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ПК.1.1 Выполнять разработку спецификаций отдельных компонент.
ПК.1.2 Осуществлять разработку кода программного продукта на основе готовых спецификаций на уровне модуля.
ПК.2.4 Реализовывать методы и технологии защиты информации в базах данных.
ПК.3.4 Осуществлять разработку тестовых наборов и тестовых сценариев.

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Текущий контроль (ТК) № 1

Тема занятия: 1.2.6.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..

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

Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Занятие(-я):

1.1.1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
1.1.2.техника безопасности на уроке по физической культуре
1.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
1.1.4.Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.
1.1.5.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места:
1.1.6.Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.
1.1.7.Совершенствование технике приземления в яму.
1.1.8.Прыжки в длину с места на технику.
1.1.9.Сдача входного норматива по прыжкам с места
1.1.10.Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.
1.2.1.Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.
1.2.2.Легкоатлетический кросс.
1.2.3.Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.
1.2.4.Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.
1.2.5.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши

Оценка	***Показатели оценки***

Задание №2

Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,13 мин.

4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,03 мин.
5	Юноши 3,28 мин. Девушки 1,50 мин.

Дидактическая единица: 1.2 основы здорового образа жизни
Занятие(-я):
1.1.1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
1.1.2.техника безопасности на уроке по физической культуре
1.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
1.1.4.Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.
1.1.5.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места:
1.1.7.Совершенствование технике приземления в яму.
1.1.8.Прыжки в длину с места на технику.
1.1.9.Сдача входного норматива по прыжкам с места
1.1.10.Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.
1.2.1.Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.
1.2.2.Легкоатлетический кросс.
1.2.3.Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.
1.2.4.Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.
1.2.5.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..
Задание №1
Совершенствование технике прыжков в длину с разбега

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 390 см Девушки 270 см
4	Юноши 405 см Девушки 305 см
5	Юноши 430 см Девушки 335 см

Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Занятие(-я):

1.1.1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
1.1.2.техника безопасности на уроке по физической культуре
1.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
1.1.4.Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.
1.1.5.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места:
1.1.6.Совершенствование технике прыжков в длину с маленького разбега.
1.1.7.Совершенствование технике приземления в яму.
1.1.8.Прыжки в длину с места на технику.
1.1.9.Сдача входного норматива по прыжкам с места
1.1.10.Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.
1.2.1.Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.
1.2.2.Легкоатлетический кросс.
1.2.3.Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.
1.2.4.Совершенствование технике экономичного бега по дистанции.
1.2.5.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..

Задание №1

Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз

Оценка	***Показатели оценки***
3	Демонстрация 3 упражнений
4	Демонстрация 5 упражнений
5	Демонстрация 7 упражнений

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

Тема занятия: 1.3.10.Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Занятие(-я):
1.2.6.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..
1.3.1.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
1.3.2.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
1.3.3.Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.

1.3.4.Совершенствование технике бега с низкого старта.
1.3.5.ОФП на занятиях по легкой атлетике.
1.3.6.Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса.
1.3.7.Совершенствование технике стартового разгона. ОФП.
1.3.8.Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.
1.3.9.Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***

Задание №2

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 14,8 сек Девушки 17,5 сек
4	Юноши 14,5 сек Девушки 17,2 сек
5	Юноши 13,7 сек Девушки 16,3 сек

Дидактическая единица: 1.2 основы здорового образа жизни

Занятие(-я):

1.2.6.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 4,05 мин. Девушки 2,11 мин.
4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,01 мин.
5	Юноши 3,27 мин. Девушки 1,54 мин.

Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную

деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Занятие(-я):

1.2.6.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши..

1.3.1.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

1.3.2.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

1.3.3.Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.

1.3.4.Совершенствование технике бега с низкого старта.

1.3.5.ОФП на занятиях по легкой атлетике.

1.3.6.Совершенствование семенящему бегу или ходьбе с расслаблением плечевого пояса.

1.3.7.Совершенствование технике стартового разгона. ОФП.

1.3.8.Совершенствование технике работы рук и ног с низкого старта.

1.3.9.Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега

Оценка	***Показатели оценки***

Задание №2

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 385 см. Девушки 170 см.
4	Юноши 395 см. Девушки 275 см.
5	Юноши 405 см. Девушки 282 см.

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

Тема занятия: 2.1.7.Свободная игра 2*2

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

Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Занятие(-я):

1.3.10.Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.
2.1.1.Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.
2.1.2.Совершенствование отработки техники подачи.
2.1.3.Совершенствование выполнения ударов разными подачами.
2.1.4.Совершенствование выполнения ударов разными подачами.
2.1.5.Игра на счет разученными ударами.
2.1.6.Свободная игра 2*2

Задание №1

Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.

Оценка	***Показатели оценки***

Задание №2

Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Набить 45 раз
4	Набить 55 раз
5	Набить 65 раз

Дидактическая единица: 1.2 основы здорового образа жизни

Занятие(-я):

1.3.10.Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,7 сек
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,1 сек
5	Юноши 13,6сек. Девушки 16,2 сек

Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную

деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Занятие(-я):

1.3.10.Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

2.1.1.Упражнений с ракеткой и шариком: Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.

2.1.2.Совершенствование отработки техники подачи.

2.1.3.Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

2.1.4.Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

2.1.5.Игра на счет разученными ударами.

2.1.6.Свободная игра 2*2

Задание №1

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

Оценка	***Показатели оценки***

Задание №2

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Простая подача в дальний угол 5 раз
4	сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз
5	сложная подача с закруткрй в две стороны в дальний угол 5 раз

2.4 Текущий контроль (ТК) № 4

Тема занятия: 3.1.9.Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.

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

Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Занятие(-я):

2.1.7.Свободная игра 2*2

3.1.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.

3.1.2.Совершенствование прямой подача снизу.

3.1.3.Совершенствование прямой подача сверху.

3.1.4.Совершенствование верхней прямой подачи.

3.1.5.Совершенствование боковой подачи.

3.1.6.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.

3.1.7.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.

3.1.8.Свободная игра в волейбол.

Задание №1

Совершенствование боковой подачи с низу по зонам

Оценка	*Показатели оценки*
3	Подача в зону 1-5
4	Подача в зону 4-2
5	Подача в зону 6-3

Дидактическая единица: 1.2 основы здорового образа жизни

Занятие(-я):

2.1.7.Свободная игра 2*2

Задание №1

Круговая игра 2*2 по настольному теннису на счет, из трех команд

Оценка	*Показатели оценки*
3	Команда проигравшая 2 раза
4	Команда проигравшая 1 раза
5	Команда выегравшая 3 раза

Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Занятие(-я):

2.1.7.Свободная игра 2*2

3.1.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.

3.1.2.Совершенствование прямой подача снизу.

3.1.3.Совершенствование прямой подача сверху.

3.1.4.Совершенствование верхней прямой подачи.

3.1.5.Совершенствование боковой подачи.

3.1.6.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.

3.1.7.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.

3.1.8.Свободная игра в волейбол.

Задание №1

Совершенствование прямой подача сверху по зонам

Оценка	*Показатели оценки*
3	Подача в зону 1-5

4	Подача в зону 4-2
5	Подача в зону 6-3

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

Тема занятия: 3.2.13.Сдача контрольных нормативов по баскетболу
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Занятие(-я):
3.1.9.Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.
3.2.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.
3.2.2.Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.
3.2.3.Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.
3.2.4.Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.
3.2.5.Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.
3.2.6.Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование.
3.2.7.Проходы под щит с сопротивлением. .
3.2.8.Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45 , в лоб), по 5 бросков с каждой точки.
3.2.9.Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.
3.2.10.Свободная игра в баскетбол.
3.2.11.Свободная игра в баскетбол.
3.2.12.Сдача контрольных нормативов по баскетболу
Задание №1
Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 210 см. Девушки 150 см.
4	Юноши 215 см. Девушки 155 см.
5	Юноши 220 см. Девушки 170 см.

Дидактическая единица: 1.2 основы здорового образа жизни

Занятие(-я):

3.1.9.Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.

Задание №1

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 6 раз Девушки 20 сек.
4	Юноши 8 раз Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз Девушки 30 сек.

Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Занятие(-я):

3.1.9.Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.

3.2.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.

3.2.2.Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.

3.2.3.Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении, на расстоянии 3-4 м.

3.2.4.Совершенствование ведение мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.

3.2.5.Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.

3.2.6.Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и отблокирование.

3.2.7.Проходы под щит с сопротивлением. .

3.2.8.Трехочковые броски с 5 точек (из углов площадки, под 45 , в лоб), по 5 бросков с каждой точки.

3.2.9.Совершенствование техники игры в баскетбол.ОФП.

3.2.10.Свободная игра в баскетбол.

3.2.11.Свободная игра в баскетбол.

3.2.12.Сдача контрольных нормативов по баскетболу

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по баскетболу передача мяча двумя руками от груди на ростояний 4 м. за 30 сек.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 13 раз Девушки 10 раз
4	Юноши 15 раз Девушки 12 раз
5	Юноши 18 раз Девушки 15 раз

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

Тема занятия: 3.3.7.Свободная игра.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Занятие(-я):
3.2.13.Сдача контрольных нормативов по баскетболу
3.3.1.Совершенствование техники игры в футбол.
3.3.2.Совершенствование техники игры в футбол.
3.3.3.Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.
3.3.4.Обманные движения (финты),остановка мяча.
3.3.5.Обманные движения (финты),остановка мяча.
3.3.6.Свободная игра.
Задание №1
Сдача контрольных нормативов по футболу, удары с 11 метровой отметки

Оценка	*Показатели оценки*
3	Попадания в ворота 3 раза
4	Попадания в ворота 5 раз
5	Попадания в ворота 7 раз

Дидактическая единица: 1.2 основы здорового образа жизни
Занятие(-я):
3.2.13.Сдача контрольных нормативов по баскетболу
Задание №1
Сдача контрольных нормативов по баскетболу, сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу юноши; девушки на скамейке

Оценка	*Показатели оценки*

3	Юноши 25 раз Девушки 6 раз
4	Юноши 30 раз Девушки 8 раз
5	Юноши 35 раз Девушки 10 раз

Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Занятие(-я):

3.2.13.Сдача контрольных нормативов по баскетболу

3.3.1.Совершенствование техники игры в футбол.

3.3.2.Совершенствование техники игры в футбол.

3.3.3.Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.

3.3.4.Обманные движения (финты),остановка мяча.

3.3.5.Обманные движения (финты),остановка мяча.

3.3.6.Свободная игра.

Задание №1

Удары по мячу головой, вбрасывание мяча, Отбор мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Правильное вбрасывание мяча в игру 5 раз
4	Правильное вбрасывание мяча в игру, отбор мяча при отаки 5 раз
5	Правильное вбрасывание мяча в игру, отбор мяча при отаки, прием мяча головой при вбрасываний мяча в игру 5 раз

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

Тема занятия: 3.4.9.Игровые спарринги.

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

Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Занятие(-я):

3.3.7.Свободная игра.

3.4.1.Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.

3.4.2.Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.
3.4.3.Совершенствование способам держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»
3.4.4.Совершенствование подачи мяча:по способу расположения игрока,по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса.
3.4.5.Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.
3.4.6.Совершенствование техническим приемам без вращения мяча:Толчок, откидка, подставка.
3.4.7.Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс-удар.
3.4.8.Игровые спарринги.

Задание №1

Демонстрация держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка, правильная подача,

Оценка	***Показатели оценки***
3	Держание ракетки горизонтально.
4	Держание ракетки горизонтально, вертикально
5	Держание ракетки горизонтально, вертикально, подача шарика при этом шарик надо подбросить не менее17 см вверх

Дидактическая единица: 1.2 основы здорового образа жизни

Занятие(-я):

3.3.7.Свободная игра.

Задание №1

Свободная игра в настольнный тенис, по круговой системе из 3 команд

Оценка	***Показатели оценки***
3	Командв набравшая 1 очко
4	Командв набравшая 2 очка
5	Командв набравшая 3 очка

Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Занятие(-я):

3.3.7.Свободная игра.
3.4.1.Совершенствование основным техническим приемам: Исходные положения (стойки)правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.
3.4.2.Совершенствование основным способам передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки.
3.4.3.Совершенствование способам держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка-«рукопожатие»
3.4.4.Совершенствование подачи мяча:по способу расположения игрока,по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Составить комплекс упражнений разминки эффективной для тенниса.
3.4.5.Совершенствование техническим приемам нижним вращением: срезка, подрезка.
3.4.6.Совершенствование техническим приемам без вращения мяча:Толчок, откидка, подставка.
3.4.7.Совершенствование техническим приемам с верхним вращением: Накат, топс-удар.
3.4.8.Игровые спарринги.

Задание №1

Совершенствование подачи мяча: по способу расположения игрока, в дальний угол

Оценка	***Показатели оценки***
3	Простая подача в дальний угол 5 раз
4	Сложная подача с закруткой в ону сторону в дальний угол 5 раз
5	Сложная подача с закруткой в две стороны в дальний угол 5 раз

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

Тема занятия: 4.1.13.Итоговое занятие. Выставление зачетов за семестр.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Занятие(-я):
3.4.9.Игровые спарринги.
4.1.1.Кроссовая подготовка.
4.1.2.Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.
4.1.3.Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.
4.1.4.Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.

4.1.5.Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.
4.1.6.Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.
4.1.7.Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.
4.1.8.Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.
4.1.9.Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.
4.1.10.Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.
4.1.11.Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.
4.1.12.Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.

Задание №1

Сдача норматива по специально беговых упражнений легкоатлета

Оценка	***Показатели оценки***
3	Сдача 3 упражнения
4	Сдача 5 упражнения
5	Сдача 7 упражнения

Дидактическая единица: 1.2 основы здорового образа жизни

Занятие(-я):

3.4.9.Игровые спарринги.

Задание №1

Игровые спарринги по настольному теннису, группа делится на равные 3 команды и набирают баллы в игре за каждую победу 1 бал.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Команда набравшая меньшее колличество баллов (пример 1 бал)
4	Команда набравшая колличество баллов (пример 2 бала)
5	Команда набравшая большее колличество балов (пример 3 бала)

Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Занятие(-я):

3.4.9.Игровые спарринги.
4.1.1.Кроссовая подготовка.
4.1.2.Совершенствование техники метания малого мяча: правой и левой рукой.

4.1.3.Совершенствование техники метания малого мяча: из-за головы, стоя на месте.
4.1.4.Совершенствование техники метания малого мяча: в вертикальную цель, в стену.
4.1.5.Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.
4.1.6.Легкоатлетический кросс. Составить комплекс упражнений для развития плечевого пояса.
4.1.7.Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.
4.1.8.Совершенствование технике прыжков в длину с места и с разбега.
4.1.9.Совершенствование бега с выносом прямых ног вперед.
4.1.10.Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.
4.1.11.Совершенствование бегу или ходьбе с высоким подниманием бедра и движениями рук, как в беге.
4.1.12.Совершенствование бегу с захлестом голени назад и движениями рук, как в беге.

Задание №1

Кроссовая подготовка сдача норматива на 2000м девушки; 3000 м юноши.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 15,20 мин Девушки11,50 мин
4	Юноши 14,20 мин Девушки11,20 мин
5	Юноши 13,20 мин Девушки10,50 мин

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1

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 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши

Оценка	*Показатели оценки*

Задание №2 (из текущего контроля)
Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,13 мин.
4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,03 мин.
5	Юноши 3,28 мин. Девушки 1,50 мин.

Дидактическая единица для контроля:
1.2 основы здорового образа жизни
Задание №1 (из текущего контроля)
Совершенствование технике прыжков в длину с разбега

Оценка	*Показатели оценки*

3	Юноши 390 см Девушки 270 см
4	Юноши 405 см Девушки 305 см
5	Юноши 430 см Девушки 335 см

Дидактическая единица для контроля:

2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз

Оценка	***Показатели оценки***
3	Демонстрация 3 упражнений
4	Демонстрация 5 упражнений
5	Демонстрация 7 упражнений

Задание №2

Сдача норматива прыжки через скакалку за 30 сек.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 60 раз Девушки 65 раз
4	Юноши 65 раз Девушки 70 раз
5	Юноши 68 раз Девушки 73 раз

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
4	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №2
Текущий контроль №3

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица для контроля:
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***

Задание №2 (из текущего контроля)
Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 14,8 сек Девушки 17,5 сек
4	Юноши 14,5 сек Девушки 17,2 сек
5	Юноши 13,7 сек Девушки 16,3 сек

Задание №3 (из текущего контроля)
Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.

Оценка	***Показатели оценки***

Задание №4 (из текущего контроля)
Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Набить 45 раз
4	Набить 55 раз
5	Набить 65 раз

Дидактическая единица для контроля:

1.2 основы здорового образа жизни

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 4,05 мин. Девушки 2,11 мин.
4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,01 мин.
5	Юноши 3,27 мин. Девушки 1,54 мин.

Задание №2 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,7 сек
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,1 сек
5	Юноши 13,6сек. Девушки 16,2 сек

Дидактическая единица для контроля:

2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега

Оценка	***Показатели оценки***

Задание №2 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 385 см. Девушки 170 см.

4	Юноши 395 см. Девушки 275 см.
5	Юноши 405 см. Девушки 282 см.

Задание №3 (из текущего контроля)
Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

Оценка	*Показатели оценки*

Задание №4 (из текущего контроля)
Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Простая подача в дальний угол 5 раз
4	сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз
5	сложная подача с закруткрй в две стороны в дальний угол 5 раз

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
5	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №4

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица для контроля:
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Задание №1 (из текущего контроля)
Совершенствование боковой подачи с низу по зонам

Оценка	*Показатели оценки*
3	Подача в зону 1-5
4	Подача в зону 4-2

5	Подача в зону 6-3

Дидактическая единица для контроля:
1.2 основы здорового образа жизни
Задание №1 (из текущего контроля)
Круговая игра 2*2 по настольному теннису на счет, из трех команд

Оценка	*Показатели оценки*
3	Команда проигравшая 2 раза
4	Команда проигравшая 1 раза
5	Команда выигравшая 3 раза

Дидактическая единица для контроля:
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Задание №1 (из текущего контроля)
Совершенствование прямой подача сверху по зонам

Оценка	*Показатели оценки*
3	Подача в зону 1-5
4	Подача в зону 4-2
5	Подача в зону 6-3

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица для контроля:
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 210 см. Девушки 150 см.
4	Юноши 215 см. Девушки 155 см.
5	Юноши 220 см. Девушки 170 см.

Дидактическая единица для контроля:

1.2 основы здорового образа жизни

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 6 раз Девушки 20 сек.
4	Юноши 8 раз Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз Девушки 30 сек.

Дидактическая единица для контроля:

2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по баскетболу передача мяча двумя руками от груди на ростояний 4 м. за 30 сек.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 13 раз Девушки 10 раз
4	Юноши 15 раз Девушки 12 раз
5	Юноши 18 раз Девушки 15 раз

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
7	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица для контроля:
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Задание №1 (из текущего контроля)
Демонстрация держания ракетки:вертикальная хватка-«пером»,горизонтальная хватка, правильная подача,

Оценка	*Показатели оценки*
3	Держание ракетки горизонтально.
4	Держание ракетки горизонтально, вертикально
5	Держание ракетки горизонтально, вертикально, подача шарика при этом шарик надо подбросить не менее17 см вверх

Дидактическая единица для контроля:
1.2 основы здорового образа жизни
Задание №1 (из текущего контроля)
Свободная игра в настольнный тенис, по круговой системе из 3 команд

Оценка	*Показатели оценки*
3	Командв набравшая 1 очко
4	Командв набравшая 2 очка
5	Командв набравшая 3 очка

Дидактическая единица для контроля:
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Задание №1 (из текущего контроля)

Кроссовая подготовка сдача норматива на 2000м девушки; 3000 м юноши.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 15,20 мин Девушки11,50 мин
4	Юноши 14,20 мин Девушки11,20 мин
5	Юноши 13,20 мин Девушки10,50 мин