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

УТВЕРЖДАЮ
И.О. директора
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«31» мая 2017 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

БОД.05 Физическая культура

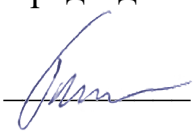
специальности

09.02.03 Программирование в компьютерных системах

Иркутск, 2017

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОД, МЕН протокол №10 от
19.05.2017 г.

Председатель ЦК

 /Г.В. Перепияко /

№	Разработчик ФИО
1	Васьковский Роман Анатольевич

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:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

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

Результаты освоения дисциплины	№ Результата	Формируемый результат
Личностные результаты	1.1	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
	1.2	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
	1.3	готовность к служению Отечеству, его защите;
	1.4	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
	1.5	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

	готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
1.6	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
1.7	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
1.8	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
1.9	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
1.10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
1.11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
1.12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
1.13	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных,

		общественных, государственных, общенациональных проблем;
	1.14	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
	1.15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
Метапредметные результаты	2.1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
	2.2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
	2.3	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
	2.4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
	2.5	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

	2.6	умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
	2.7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
	2.8	владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
	2.9	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
Предметные результаты	3.1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
	3.2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
	3.3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
	3.4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
	3.5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

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 виды (беговые виды) легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Перечислено семь видов легкой атлектики (беговых видов)
4	Перечислено десять видов легкой атлектики (беговых видов)
5	Перечислено пятнадцать видов легкой атлектики (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

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития общей выносливости.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 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.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 205 см. Девушки145 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

Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 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

Продемонстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса упражнений.
5	Продемонстрировано 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.

Оценка	*Показатели оценки*
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.

Оценка	***Показатели оценки***
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.)

Оценка	***Показатели оценки***
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

Оценка	*Показатели оценки*
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.

Оценка	*Показатели оценки*
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 4х100 м

Оценка	*Показатели оценки*
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

Оценка	*Показатели оценки*
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 4х100 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

Оценка	***Показатели оценки***
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.

Оценка	***Показатели оценки***
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.

Оценка	*Показатели оценки*
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

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.

5	Продемонстрировано 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

Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 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.

Оценка	*Показатели оценки*
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.Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.
3.1.10.Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.
3.1.13.Имитация бесшажного хода на месте - по разделениям на два счета, из и.п.-законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.
3.1.16.Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
Задание №1
Продемонстрировать комплекс упражнений для круговой тренировки.

Оценка	***Показатели оценки***
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.Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.
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.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Правильно выпоненных 6 подач по зонам.
4	Правильно выпоненных 8 подач по зонам.
5	Правильно выпоненных 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.Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной

ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.
3.1.13.Имитация бесшажного хода на месте - по разделениям на два счета, из и.п.- законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.

Задание №1

Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой

Оценка	*Показатели оценки*
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.Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.
3.1.16.Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений из наклонов.

Оценка	*Показатели оценки*
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.Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.
3.1.11.Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.
3.1.14.Имитация бесшажного хода на месте - по разделениям на два счета, из и.п.- законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.
3.1.17.Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
4.1.2.Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.
4.1.5.Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
Задание №1
Продемонстрировать комплекс основных приседов.

Оценка	***Показатели оценки***
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.Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.
3.1.13.Имитация бесшажного хода на месте - по разделениям на два счета, из и.п.- законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.
4.1.1.Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.
4.1.6.Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой». Способы передвижения в подъеме: «лесенкой».

Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

Оценка	***Показатели оценки***
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 4х100 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.Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте

вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.
3.1.14.Имитация бесшажного хода на месте - по разделениям на два счета, из и.п.- законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.
4.1.1.Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.
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.

Оценка	***Показатели оценки***
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.Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.
3.1.17.Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
4.1.4.Имитация бесшажного хода на месте - по разделениям на два счета, из и.п.- законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.

Задание №1

Продемонстрировать комплекс основных стоек.

Оценка	***Показатели оценки***
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.Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски 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.

Оценка	***Показатели оценки***
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 4х100 м
2.1.1.Обучение упражнений 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.Имитация бесшажного хода на месте - по разделениям на два счета, из и.п.- законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.
4.1.2.Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.
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.

Оценка	***Показатели оценки***
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.Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.
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

Оценка	*Показатели оценки*
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.Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.

3.1.15.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу

4.1.3.Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски 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.

Оценка	*Показатели оценки*
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.Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.
3.1.16.Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
4.1.3.Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски 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).

Оценка	*Показатели оценки*
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.Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
4.1.5.Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
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.

Оценка	***Показатели оценки***
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 виды (беговые виды) легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Перечислено семь видов легкой атлектики (беговых видов)
4	Перечислено десять видов легкой атлектики (беговых видов)
5	Перечислено пятнадцать видов легкой атлектики (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.

Оценка	*Показатели оценки*
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)
Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

Оценка	*Показатели оценки*
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:
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
Задание №1 (из текущего контроля)
Продемонстрировать комплекс упражнений для развития общей выносливости.

Оценка	*Показатели оценки*
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:
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
Задание №1 (из текущего контроля)
Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 205 см. Девушки145 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.

Оценка	***Показатели оценки***
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.)

Оценка	***Показатели оценки***
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

Оценка	*Показатели оценки*
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 4х100 м

Оценка	*Показатели оценки*
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

Оценка	*Показатели оценки*
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.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано два правильных расположения колодок.
4	Продемонстрировано три правильных расположения колодок.
5	Продемонстрировано 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)

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

Оценка	*Показатели оценки*
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:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса упражнений.
5	Продемонстрировано 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)

Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
2	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
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)

Продемонстрировать комплекс упражнений для круговой тренировки.

Оценка	*Показатели оценки*
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:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать комплекс основных приседов.

Оценка	*Показатели оценки*
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.

Оценка	*Показатели оценки*
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.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Правильно выпоненных 6 подач по зонам.
4	Правильно выпоненных 8 подач по зонам.
5	Правильно выпоненных 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

Оценка	*Показатели оценки*

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.

Оценка	***Показатели оценки***
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.

Оценка	***Показатели оценки***
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.

Оценка	***Показатели оценки***
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

Оценка	*Показатели оценки*
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.

Оценка	*Показатели оценки*
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).

Оценка	*Показатели оценки*
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.

Оценка	*Показатели оценки*
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.

Оценка	*Показатели оценки*
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.

Оценка	*Показатели оценки*
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.