



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

УТВЕРЖДАЮ  
И.О. директора  
ГБНОУИО «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. Перепяко /

№	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 ППСЗ:

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.

<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**

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития общей выносливости.

<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:** 2.2 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**

Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

<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:** 2.10 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.

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

<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 4x100 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><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):**

1.1.2.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><b>Оценка</b></i>	<i><b>Показатели оценки</b></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

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
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

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
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	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.

<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:** 2.11 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.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.

<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.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.

<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.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

<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:** 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</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.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**

Продemonстрировать комплекс основных приседов.

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

<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):**

1.2.4. 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. 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.

<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:** 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.

<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.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.

<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:** 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 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.

<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:** 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

<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.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.

<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):

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).

<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:** 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.

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

<b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
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.

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

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продemonстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

<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:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продemonстрировать комплекс упражнений для развития общей выносливости.

<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:**

2.2 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)**

Продemonстрировать правильное расстановление стартовых колодок при эстафетном беге.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продemonстрировано два правильных расположения колодок.
4	Продemonстрировано 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)**

Продemonстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета.

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

<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.

<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)**

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 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 само страховки;

**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.