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

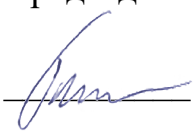
специальности

15.02.08 Технология машиностроения

Иркутск, 2017

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

Председатель ЦК

 /Г.В. Перепияко /

№	Разработчик ФИО
1	Кудрявцев Николай Васильевич

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.08 Технология машиностроения

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

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

Вид контроля: индивидуальные 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.

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

Задание №1

Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 205 см. Девушки: 140 см.
4	Юноши: 210 см. Девушки: 145 см.
5	Юноши: 215 см. Девушки: 165 см.

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.

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

Задание №1

Сдача контрольного норматива по подтягиванию на перекладине - юноши, вис - девушки.

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

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

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

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

Вид контроля: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

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

Занятие(-я):

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

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

Задание №1

Составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Составление и проведение коплекса упражнений для верхних или нижних конечностей (3-5 упражнения для крупных суставов).
4	Составление и проведение коплекса упражнений для верхних и нижних конечностей (3-5 упражнения для крупных суставов).
5	Составление и проведение коплекса упражнений для всего туловища (6-8 упражнений для крупных суставов).

Дидактическая единица: 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

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

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

м

Задание №1

Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 15,0 сек. Девушки: 17,8 сек.
4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,2 сек.
5	Юноши: 13,8 сек. Девушки: 16,4 сек.

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

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

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

Вид контроля: индивидуальные 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

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

Задание №1

Перечислить и охарактеризовать способы передачи эстафетной палочки.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Назван один способ передачи эстафетной палочки: снизу или сверху.
4	Названы два способа передачи эстафетной палочки: снизу и сверху.
5	Названы два способа передачи эстафетной палочки: снизу и сверху, дана краткая характеристика.

Дидактическая единица: 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в

коллективных формах занятий физической культурой;
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
1.2.2.Научить технике старта на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне
1.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м
Задание №1
Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши: 1,05 мин. Девушки: 1,10 мин.
4	Юноши: 1,00 мин. Девушки: 1,05 мин.
5	Юноши: 0,58 мин. Девушки: 1,00 мин.

2.4 Текущий контроль (ТК) № 4

Тема занятия: 2.1.1.Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуальные 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):
1.2.8.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета
1.2.9.Сдача контрольного норматива бега на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м
Задание №1
Сдача контрольного норматива в беге на средние и длинные дистанции: 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: 2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Занятие(-я):

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

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

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

Задание №1

Выполнить специально беговые упражнения легкоатлета.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 3 упражнения из 7.
4	Продемонстрировано 5 упражнений из 7.
5	Продемонстрировано 7 упражнений из 7.

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

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

Задание №1

Составить (организовать) подвижные игры, которые можно использовать при активном отдыхе.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Составлено 2 подвижные игры для проведения досуга.

4	Составлено 3 подвижные игры для проведения досуга.
5	Составлено 4 подвижные игры для проведения досуга.

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

Тема занятия: 3.1.1.Правила игры в волейбол
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
Занятие(-я):
2.1.3.Обучение выполнения ударов разными подачами
2.1.4.Игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой
Задание №1
Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой (количество раз).

Оценка	*Показатели оценки*
3	Набивание теннисного шарика 30 раз.
4	Набивание теннисного шарика 40 раз.
5	Набивание теннисного шарика 50 раз.

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

Тема занятия: 3.1.3.Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча
Метод и форма контроля: Домашняя работа (Опрос)
Вид контроля: домашняя работа с использованием новой информации
Дидактическая единица: 2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
Занятие(-я):
1.2.8.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета
2.1.1.Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки
2.1.4.Игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой
Задание №1

1. Написать реферат на тему "Здоровый образ жизни".
2. Создать презентацию на тему "Здоровый образ жизни".
3. Оформить стенгазету на тему "Здоровый образ жизни".

Оценка	*Показатели оценки*
3	Написание реферата.
4	Создание презентации.
5	Оформление стенгазеты.

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

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: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
Занятие(-я):
2.1.3.Обучение выполнения ударов разными подачами
3.1.2.Создать правильное представление о технике подачи мяча
3.1.4.Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча
Задание №1
Перечислить виды массажа.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Названы 2 вида массажа из 4-х: гигиенический масаж, спортивный, лечебный, класический.
4	Названы 3 вида массажа из 4-х: гигиенический масаж, спортивный, лечебный, класический.
5	Названы 4 вида массажа из 4-х: гигиенический масаж, спортивный, лечебный, класический.

Дидактическая единица: 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
Занятие(-я):
1.1.4.Обучить технике бега по повороту. Обучить технике низкого старта и стартового разгона
3.1.1.Правила игры в волейбол
Задание №1

Выполнить верхнюю и нижнюю прямаю подачу мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Уметь послать мяч в 1-5 зону.
4	Уметь послать мяч в 2-4 зону.
5	Уметь послать мяч в 3-6 зону.

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

Занятие(-я):

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

1.2.3.Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование

3.1.1.Правила игры в волейбол

Задание №1

Уметь выполнять жестикуляцию правил игры волейбол.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Назвать (показать) следующие правила: разрешено подавать, подающая команда, смена площадки.
4	Назвать (показать) следующие правила: разрешено подавать, подающая команда, смена площадки, тай-аут, замена.
5	Назвать (показать) следующие правила: разрешенно подавать, подающая команда, смена площадки, тай-аут, замена, конец партии (или матча), задержка мяча.

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

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

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

Вид контроля: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

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

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.Создать у занимающихся правильное представление о технике выполнения передачи мяча: сверху, снизу, сверху в прыжке
3.1.11.Закрепить пройденный материал: обучение технике приема мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Передача мяча в парах двумя руками с низу на количество раз

Задание №1

Передача мяча через сетку в парах двумя руками с низу на количество раз.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши: 20 раз Девушки: 15 раз
4	Юноши: 25 раз Девушки: 20 раз
5	Юноши: 30 раз Девушки: 25 раз

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

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.
3.1.7.Закрепить пройденный материал: обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча
3.1.11.Закрепить пройденный материал: обучение технике приема мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Передача мяча в парах двумя руками с низу на количество раз

Задание №1

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

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

2.9 Текущий контроль (ТК) № 9

Тема занятия: 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.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
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.
3.1.18.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)
Задание №1
Выполнить простейшие приемы массажа, после различных волейбольных подач

Оценка	***Показатели оценки***
3	Выполнить 2-3 упражнения для расслабления верхних конечностей.
4	Выполнить 3-5 упражнений для расслабления нижних конечностей.
5	Выполнить 5-6 упражнения для расслабления тела поле игры волейбол (упражнения на растяжку).

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
3.1.15.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу
3.1.17.Обучение технике игры волейбол в целом (игра на счет)
3.1.18.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)
Задание №1
Выполнить верхнюю передачу мяча в парах через сетку (количество раз).

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши: 15 раз Девушки: 10 раз

4	Юноши: 20 раз Девушки: 15 раз
5	Юноши: 25 раз Девушки: 20 раз

2.10 Текущий контроль (ТК) № 10

Тема занятия: 5.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу

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

Вид контроля: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

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

Занятие(-я):

1.2.5.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

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

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

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

3.1.7.Закрепить пройденный материал: обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча

3.1.9.Обучение технике приема мяча сверху, снизу

3.1.10.Обучение технике передачи двумя руками мяча в прыжке

3.1.13.Обучение технике прямого нападающего удара

3.1.14.Закрепление пройденного материала: обучение технике прямого нападающего удара: Зачет: количество правильно выполненных подач и точность

3.1.15.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу

3.1.17.Обучение технике игры волейбол в целом (игра на счет)

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.

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

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

км - юноши

Задание №1

Контрольный норматив по волейболу: прыжки через плануц за 30 сек.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 50 раз. Девушки: 40 раз.
4	Юноши: 55 раз. Девушки: 42 раза.
5	Юноши: 60 раз. Девушки: 45 раз.

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

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

3.1.13.Обучение технике прямого нападающего удара

3.1.17.Обучение технике игры волейбол в целом (игра на счет)

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.

4.1.2.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).

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

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

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

км - юноши

Задание №1

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

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 27 мин. Девушки: 20 мин.
4	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
5	Юноши: 25 мин. Девушки: 16 мин.

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

Занятие(-я):

2.1.3.Обучение выполнения ударов разными подачами

3.1.16.Закрепить пройденный материал: обучение технике блокирования

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

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

Задание №1

Контрольный норматив по одеванию противогаза на время.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Одевание противога за 13 сек.
4	Одевание противогаза за 11 сек.
5	Одевание противогаза за 9 сек.

2.11 Текущий контроль (ТК) № 11

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

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

Вид контроля: индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

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

Занятие(-я):

1.2.3.Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование
1.2.6.Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению
1.2.8.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета
3.1.3.Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча
3.1.4.Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча
3.1.5.Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча
3.1.7.Закрепить пройденный материал: обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча
3.1.8.Создать у занимающихся правильное представление о технике выполнения передачи мяча: сверху, снизу, сверху в прыжке
3.1.9.Обучение технике приема мяча сверху, снизу
3.1.10.Обучение технике передачи двумя руками мяча в прыжке
3.1.12.Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу
3.1.14.Закрепление пройденного материала: обучение технике прямого нападающего удара: Зачет: количество правильно выполненных подач и точность
3.1.15.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу
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.
4.1.2.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.
4.1.4.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.
4.1.5.Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
4.1.6.Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой». Способы передвижения в подъеме: «лесенкой».
4.1.7.Основы техники и методика обучения передвижения на лыжах. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу

5.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу
5.1.2.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте
5.1.3.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте
5.1.6.Обучение технике игры в целом в баскетбол
5.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков

Задание №1

Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков в баскетбольное кольцо.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши: 4 попадания в кольцо. Девушки: 4 попадания в кольцо.
4	Юноши: 5 попаданий в кольцо. Девушки: 5 попаданий в кольцо.
5	Юноши: 6 попаданий в кольцо. Девушки: 6 попаданий в кольцо.

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

Занятие(-я):

1.2.5.Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой
1.2.7.Обучить технике финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся
3.1.7.Закрепить пройденный материал: обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча
3.1.8.Создать у занимающихся правильное представление о технике выполнения передачи мяча: сверху, снизу, сверху в прыжке
3.1.9.Обучение технике приема мяча сверху, снизу
3.1.14.Закрепление пройденного материала: обучение технике прямого нападающего удара: Зачет: количество правильно выполненных подач и точность
3.1.15.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу
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.
5.1.3.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте
5.1.5.Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в

ходьбе, беге
5.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков

Задание №1

Контрольный норматив по волейболу: двухсторонняя игра на счет по круговой ситеме.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Команда, набравшая 3 очка.
4	Команда, набравшая 2 очка.
3	Команда, набравшая 1 очко.

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

Занятие(-я):

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
3.1.16.Закрепить пройденный материал: обучение технике блокирования
3.1.17.Обучение технике игры волейбол в целом (игра на счет)
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).
5.1.3.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте
5.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков

Задание №1

Составить (продемонстрировать) комплекс подготовительных упражнений для игры в баскетбол.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Составление 2-3 упражнений с ведением мяча.
4	Составление 4-5 упражнений с ведением мяча, с передачей мяча.

5	Составление 6-8 упражнений с ведением мяча, с передачей мяча, с прокатом мяча.

2.12 Текущий контроль (ТК) № 12

Тема занятия: 6.1.7.Выставление зачетов за семестр
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуальные 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):
1.2.2.Научить технике старта на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне
1.2.7.Обучить технике финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся
2.1.2.Обучение отработки техники подачи
2.1.3.Обучение выполнения ударов разными подачами
3.1.1.Правила игры в волейбол
3.1.2.Создать правильное представление о технике подачи мяча
3.1.8.Создать у занимающихся правильное представление о технике выполнения передачи мяча: сверху, снизу, сверху в прыжке
3.1.12.Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу
3.1.13.Обучение технике прямого нападающего удара
3.1.15.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу
3.1.16.Закрепить пройденный материал: обучение технике блокирования
3.1.17.Обучение технике игры волейбол в целом (игра на счет)
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.
4.1.3.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.
4.1.4.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.
4.1.5.Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и

ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
4.1.6.Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой». Способы передвижения в подъеме: «лесенкой».
5.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу
5.1.2.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте
5.1.5.Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге
6.1.1.Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания
6.1.2.Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления
6.1.5.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"
6.1.6.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши: 380 см. Девушки: 260 см.
4	Юноши: 400 см. Девушки: 300 см.
5	Юноши: 420 см. Девушки: 325см.

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):

3.1.3.Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча
3.1.8.Создать у занимающихся правильное представление о технике выполнения передачи мяча: сверху, снизу, сверху в прыжке
3.1.16.Закрепить пройденный материал: обучение технике блокирования
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.
4.1.3.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.

Задание №1

Составить (продемонстрировать) комплексы ОРУ после болезни (простуды, растяжения мышц, ОРВ)

Оценка	***Показатели оценки***
3	Продемонстрировать 1 комплекс ОРУ
4	Продемонстрировать 2 комплекса ОРУ
5	Продемонстрировать 3 комплекса ОРУ

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):

3.1.9.Обучение технике приема мяча сверху, снизу
3.1.10.Обучение технике передачи двумя руками мяча в прыжке
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.
6.1.6.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом прогнувшись.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши: 380 см. Девушки: 260 см.
4	Юноши: 400 см. Девушки: 300 см.

5	Юноши: 420 см. Девушки: 325см.

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

Занятие(-я):

3.1.7.Закрепить пройденный материал: обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча

3.1.10.Обучение технике передачи двумя руками мяча в прыжке

3.1.13.Обучение технике прямого нападающего удара

3.1.15.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу

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

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

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

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

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

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом ножницы.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши: 360 см. Девушки: 240 см.
4	Юноши: 380 см. Девушки: 280 см.
5	Юноши: 400 см. Девушки: 305см.

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
Текущий контроль №7

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)
Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 205 см. Девушки: 140 см.
4	Юноши: 210 см. Девушки: 145 см.
5	Юноши: 215 см. Девушки: 165 см.

Дидактическая единица для контроля:
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Задание №1 (из текущего контроля)

Составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Составление и проведение коплекса упражнений для верхних или нижних конечностей (3-5 упражнения для крупных суставов).
4	Составление и проведение коплекса упражнений для верхних и нижних конечностей (3-5 упражнения для крупных суставов).
5	Составление и проведение коплекса упражнений для всего туловища (6-8 упражнений для крупных суставов).

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Перечислить и охарактеризовать способы передачи эстафетной палочки.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Назван один способ передачи эстафетной палочки: снизу или сверху.
4	Названы два способа передачи эстафетной палочки: снизу и сверху.
5	Названы два способа передачи эстафетной палочки: снизу и сверху, дана краткая характеристика.

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)

Сдача контрольного норматива по подтягиванию на перекладине - юноши, вис - девушки.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 6 раз Девушки: 20 сек.
4	Юноши: 8 раз Девушки: 25 сек.

5	Юноши: 10 раз Девушки: 30 сек.

Дидактическая единица для контроля:

2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Задание №1 (из текущего контроля)

Перечислить виды массажа.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Названы 2 вида массажа из 4-х: гигиенический масаж, спортивный, лечебный, класический.
4	Названы 3 вида массажа из 4-х: гигиенический масаж, спортивный, лечебный, класический.
5	Названы 4 вида массажа из 4-х: гигиенический масаж, спортивный, лечебный, класический.

Дидактическая единица для контроля:

2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 15,0 сек. Девушки: 17,8 сек.
4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,2 сек.
5	Юноши: 13,8 сек. Девушки: 16,4 сек.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Выполнить верхнюю и нижнюю прямаю подачу мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Уметь послать мяч в 1-5 зону.
4	Уметь послать мяч в 2-4 зону.

5	Уметь послать мяч в 3-6 зону.

Дидактическая единица для контроля:

2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Задание №1 (из текущего контроля)

Уметь выполнять жестикуляцию правил игры волейбол.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Назвать (показать) следующие правила: разрешено подавать, подающая команда, смена площадки.
4	Назвать (показать) следующие правила: разрешено подавать, подающая команда, смена площадки, тай-аут, замена.
5	Назвать (показать) следующие правила: разрешенно подавать, подающая команда, смена площадки, тай-аут, замена, конец партии (или матча), задержка мяча.

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: 1,10 мин.
4	Юноши: 1,00 мин. Девушки: 1,05 мин.
5	Юноши: 0,58 мин. Девушки: 1,00 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 в беге на средние и длинные дистанции: 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)

Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой (количество раз).

Оценка	*Показатели оценки*
3	Набивание теннисного шарика 30 раз.
4	Набивание теннисного шарика 40 раз.
5	Набивание теннисного шарика 50 раз.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Выполнить специально беговые упражнения легкоатлета.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 3 упражнения из 7.
4	Продемонстрировано 5 упражнений из 7.
5	Продемонстрировано 7 упражнений из 7.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Составить (организовать) подвижные игры, которые можно использовать при активном отдыхе.

Оценка	*Показатели оценки*

3	Составлено 2 подвижные игры для проведения досуга.
4	Составлено 3 подвижные игры для проведения досуга.
5	Составлено 4 подвижные игры для проведения досуга.

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

Задание №1 (из текущего контроля)
1. Написать реферат на тему "Здоровый образ жизни".
2. Создать презентацию на тему "Здоровый образ жизни".
3. Оформить стенгазету на тему "Здоровый образ жизни".

Оценка	***Показатели оценки***
3	Написание реферата.
4	Создание презентации.
5	Оформление стенгазеты.

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
2	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11
Текущий контроль №12

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица для контроля:
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 380 см. Девушки: 260 см.
4	Юноши: 400 см. Девушки: 300 см.
5	Юноши: 420 см. Девушки: 325см.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков в баскетбольное кольцо.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 4 попадания в кольцо. Девушки: 4 попадания в кольцо.
4	Юноши: 5 попаданий в кольцо. Девушки: 5 попаданий в кольцо.
5	Юноши: 6 попаданий в кольцо. Девушки: 6 попаданий в кольцо.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Контрольный норматив по волейболу: прыжки через плануц за 30 сек.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 50 раз. Девушки: 40 раз.
4	Юноши: 55 раз. Девушки: 42 раза.
5	Юноши: 60 раз. Девушки: 45 раз.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Составить (продемонстрировать) комплексы ОРУ после болезни (простуды, растяжения мышц, ОРВ)

Оценка	***Показатели оценки***
3	Продемонстрировать 1 комплекс ОРУ
4	Продемонстрировать 2 комплекса ОРУ
5	Продемонстрировать 3 комплекса ОРУ

Дидактическая единица для контроля:

2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Задание №1 (из текущего контроля)

Выполнить простейшие приемы массажа, после различных волейбольных подач

Оценка	***Показатели оценки***
3	Выполнить 2-3 упражнения для расслабления верхних конечностей.
4	Выполнить 3-5 упражнений для расслабления нижних конечностей.
5	Выполнить 5-6 упражнения для расслабления тела поле игры волейбол (упражнения на растяжку).

Дидактическая единица для контроля:

2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Задание №1 (из текущего контроля)

Передача мяча через сетку в парах двумя руками с низу на количество раз.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши: 20 раз Девушки: 15 раз
4	Юноши: 25 раз Девушки: 20 раз
5	Юноши: 30 раз Девушки: 25 раз

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

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

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши: 27 мин. Девушки: 20 мин.
4	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
5	Юноши: 25 мин. Девушки: 16 мин.

Дидактическая единица для контроля:

2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Задание №1 (из текущего контроля)

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

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

Дидактическая единица для контроля:

2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Задание №1 (из текущего контроля)

Контрольный норматив по волейболу: двухсторонняя игра на счет по круговой ситеме.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Команда, набравшая 3 очка.
4	Команда, набравшая 2 очка.
3	Команда, набравшая 1 очко.

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 контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом прогнувшись.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 380 см. Девушки: 260 см.
4	Юноши: 400 см. Девушки: 300 см.
5	Юноши: 420 см. Девушки: 325см.

Дидактическая единица для контроля:

2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом ножницы.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 360 см. Девушки: 240 см.
4	Юноши: 380 см. Девушки: 280 см.
5	Юноши: 400 см. Девушки: 305см.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Контрольный норматив по одеванию противогаза на время.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Одевание противога за 13 сек.

4	Одевание противогаза за 11 сек.
5	Одевание противогаза за 9 сек.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Составить (продемонстрировать) комплекс подготовительных упражнений для игры в баскетбол.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Составление 2-3 упражнений с ведением мяча.
4	Составление 4-5 упражнений с ведением мяча, с передачей мяча.
5	Составление 6-8 упражнений с ведением мяча, с передачей мяча, с прокатом мяча.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Выполнить верхнюю передачу мяча в парах через сетку (количество раз).

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши: 15 раз Девушки: 10 раз
4	Юноши: 20 раз Девушки: 15 раз
5	Юноши: 25 раз Девушки: 20 раз