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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«31» мая 2018 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.04 Физическая культура

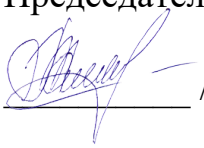
специальности

24.02.01 Производство летательных аппаратов

Иркутск, 2018

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ протокол №10 от
22.05.2018 г.

Председатель ЦК


_____ /Т.С. Ляшко /

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

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

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Знать	1.1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Уметь	2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.1 Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК.2 Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК.4 Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК.5 Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК.7 Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК.9 Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Текущий контроль (ТК) № 1

Тема занятия: 1.1.9.Сдача входного норматива по прыжкам с места.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Занятие(-я):
1.1.1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
1.1.2.Техника безопасности на уроке по физической культуре
1.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
1.1.4.Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.
1.1.5.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места
1.1.6.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.
1.1.7.Совершенствование техники приземления в яму.
1.1.8.Прыжки в длину с места на технику.
Задание №1
Прыжки в длину с места на технику.

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

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

Тема занятия: 2.1.7.Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

Занятие(-я):

1.1.1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
1.1.2.Техника безопасности на уроке по физической культуре
1.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
1.1.4.Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.
1.1.5.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места
1.1.6.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.
1.1.7.Совершенствование техники приземления в яму.
1.1.8.Прыжки в длину с места на технику.
1.1.9.Сдача входного норматива по прыжкам с места.
2.1.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.
2.1.2.Совершенствование прямой подачи мяча снизу.
2.1.3.Совершенствование прямой подачи мяча сверху.
2.1.4.Совершенствование верхней прямой подачи мяча.
2.1.5.Совершенствование боковой подачи мяча.
2.1.6.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.

Задание №1

Дать схему правильного раположения игроков на спортивной площадке по зонам при игре в волейбол.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Перечислено не менее 2-х зон расположения игроков
4	Перечислено не менее 4-х зон расположения игроков
5	Перечислено не менее 6-ти зон расположения игроков

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

Занятие(-я):

1.1.9.Сдача входного норматива по прыжкам с места.
2.1.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.
2.1.3.Совершенствование прямой подачи мяча сверху.
2.1.4.Совершенствование верхней прямой подачи мяча.
2.1.5.Совершенствование боковой подачи мяча.
2.1.6.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.

Задание №1

Продемонстрировать передачу приема мяча сверху через сетку, количество передач -25 раз.

Оценка	*Показатели оценки*
3	выполнена передача мяча не менее 15 раз
4	выполнена передача мяча не менее 20 раз
5	выполнена передача мяча не менее 25 раз

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

Тема занятия: 2.2.15.Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.

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

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

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

Занятие(-я):

2.1.7.Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).
2.2.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.
2.2.2.Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.
2.2.3.Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении на расстоянии 3-4 м.
2.2.4.Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.
2.2.5.Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.
2.2.6.Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.
2.2.7.Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и блокирование.
2.2.8.Проходы под щит с сопротивлением.
2.2.9.Обучение трех очковым броскам с 5 точек (из углов площадки, под 45 градусов , в лоб)
2.2.10.Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП
2.2.11.Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.
2.2.12.Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают
2.2.13.Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.
2.2.14.Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.

Задание №1

Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Выполнено не менее 2-х жестов
4	Выполено не менее 3-х жестов
5	Выполнено не менее 5-ти жестов

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

Занятие(-я):

2.1.7.Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).
2.2.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП.
2.2.2.Совершенствование передачи у стены тремя мячами поочередно левой и правой рукой. Упражнение выполняется сериями по 40 с, каждый игрок имеет три подхода.
2.2.3.Совершенствование передачи в паре четырьмя мячами стоя на месте и в движении на расстоянии 3-4 м.
2.2.4.Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.
2.2.5.Совершенствование ведения мяча с поворотами одним и двумя мячами через все поле.
2.2.6.Дриблинг на щите двумя мячами на вытянутых вверх руках.
2.2.7.Борьба за подбор мяча, отскочившего от щита, и блокирование.
2.2.8.Проходы под щит с сопротивлением.
2.2.9.Обучение трех очковым броскам с 5 точек (из углов площадки, под 45 градусов , в лоб)
2.2.10.Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП
2.2.11.Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.
2.2.12.Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают
2.2.13.Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.
2.2.14.Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по баскетболу (выполнение штрафных бросков, 10 повторений).

Оценка	*Показатели оценки*
3	Выполнено не менее 4-х попаданий в кольцо со штрафной линии

4	Выполнено не менее 5-ти попаданий в кольцо со штрафной линии
5	Выполнено не менее 6-ти попаданий в кольцо со штрафной линии

2.4 Текущий контроль (ТК) № 4

Тема занятия: 3.1.8.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.

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

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

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

Занятие(-я):

2.2.15.Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.

3.1.1.Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.

3.1.2.Легкоатлетический кросс.

3.1.3.Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.

3.1.4.Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.

3.1.5.Совершенствование техники бега по прямой.

3.1.6.Совершенствование техники бега по повороту.

3.1.7.Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции

Задание №1

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

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,16 мин.
4	Юноши 3,45 мин. Девушки 2,06 мин.
5	Юноши 3,30 мин. Девушки 1,56 мин.

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

Тема занятия: 3.2.8.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

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

Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Занятие(-я):
2.2.15.Сдача контрольных нормативов по баскетболу: выполнение штрафных бросков 10 повторений.
3.1.1.Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.
3.1.2.Легкоатлетический кросс.
3.1.3.Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.
3.1.4.Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.
3.1.5.Совершенствование техники бега по прямой.
3.1.6.Совершенствование техники бега по повороту.
3.1.7.Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции
3.1.8.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.
3.2.1.Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.
3.2.2.Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.
3.2.3.Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.
3.2.4.Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).
3.2.5.Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.
3.2.6.Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.
3.2.7.Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
Задание №1
Перечислить варианты техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча)
Возможные варианты ответа:
Применяются несколько вариантов выполнения бросковых шагов и способов отведения снаряда. Рассмотрим их.
1 вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты (мяча) на 2 шага способом «прямо —назад»
2 вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх—назад»
3 вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед —вниз —назад»
4 вариант: метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед —вниз —назад».

Оценка	***Показатели оценки***
3	Перечислено не менее 2-х вариантов метания
4	Перечислено не менее 3-х вариантов метания

5	Перечислено не менее 4-х вариантов метания

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

Занятие(-я):

3.1.8.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.
3.2.1.Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.
3.2.2.Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.
3.2.3.Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.
3.2.4.Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).
3.2.5.Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.
3.2.6.Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.
3.2.7.Совершенствование техники метания малого мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 35 м. Девушки 21 м.
4	Юноши 38 м. Девушки 23 м.
5	Юноши 40 м. Девушки 25 м.

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

Тема занятия: 4.1.6.Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

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

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

Занятие(-я):

3.2.8.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.
4.1.1.Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.

4.1.2.Совершенствование техники удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.
4.1.3.Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.
4.1.4.Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.
4.1.5.Совершенствование техники вбрасывания мяча в футболе.

Задание №1

Продемонстрировать удары по мячу в створ ворот разученными способами (мяч пересек линию ворот между штангами и перекладиной полностью по воздуху) с расстояния 9 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши не менее 2-х правильно выполненных ударов в створ ворот.
4	Юноши не менее 3-х правильно выполненных ударов в створ ворот.
5	Юноши не менее 5-ти правильно выполненных ударов в створ ворот.

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

Тема занятия: 4.2.5.Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Занятие(-я):
3.2.8.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.
4.1.1.Совершенствование техники ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.
4.1.2.Совершенствование техники удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.

4.1.3.Совершенствование техники остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.
4.1.4.Совершенствование техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.
4.1.5.Совершенствование техники вбрасывания мяча в футболе.
4.1.6.Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.
4.2.1.Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.
4.2.2.Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрового игрока, располагающегося на линии штрафного броска.
4.2.3.Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.
4.2.4.Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.

Задание №1

Перечислить способы обманных движений (финтов)

Оценка	*Показатели оценки*
3	Перечислено не менее 3-х способов финтов
4	Перечислено не менее 4-х способов финтов
5	Перечислено не менее 6-ти способов финтов

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

Занятие(-я):

4.1.6.Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.
4.2.1.Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.
4.2.3.Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.
4.2.4.Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.

Задание №1

Продемонстрировать передачу мяча от груди на время (10 секунд)

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: выполнено не менее 5-ти передач Девушки: выполнено не менее 4-х передач

4	Юноши: выполнено не менее 6-ти передач Девушки: выполнено не менее 5-ти передач
5	Юноши: выполнено не менее 8-ми передач Девушки: выполнено не менее 6-ти передач

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

Тема занятия: 5.1.7.Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.

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

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

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

Занятие(-я):

4.2.5.Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.

4.3.1.Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.

4.3.2.Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.

4.3.3.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.

4.3.4.Совершенствование техники нападающего удара

4.3.5.Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.

4.4.1.Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.

4.4.2.Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка , одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.

4.4.3.Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).

4.4.4.Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).

5.1.1.Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.

5.1.2.Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости

в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.
5.1.3.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.4.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.5.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.6.Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.

Задание №1

Демонстрация техники эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширования на максимальной скорости разными способами

Оценка	*Показатели оценки*
3	Бег эстафеты 4х100 юноши: 57 сек.
4	Бег эстафеты 4х100 юноши: 55 сек.
5	Бег эстафеты 4х100 юноши: 53 сек.

2.9 Текущий контроль (ТК) № 9

Тема занятия: 5.1.13.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Занятие(-я):
5.1.7.Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.
5.1.8.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.
5.1.9.Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.
5.1.10.Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.
5.1.11.Совершенствование техники финиширования
5.1.12.Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей

Задание №1

Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время

Оценка	*Показатели оценки*

3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,6 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,0 сек.
5	Юноши 13,4 сек. Девушки 16,1 сек.

2.10 Текущий контроль (ТК) № 10

Тема занятия: 6.1.3.Итоговое занятие. Передача мяча через сетку двумя руками снизу.

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

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

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

Занятие(-я):

4.2.5.Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.

4.3.1.Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.

4.3.2.Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.

4.3.3.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.

4.3.4.Совершенствование техники нападающего удара

4.3.5.Зачет по совершенствованию технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.

4.4.1.Совершенствование подачи мяча : слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.

4.4.2.Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка , одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.

4.4.3.Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).

4.4.4.Зачетное занятие по теннису. Испытание на ловкость и чувство мяча. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).

5.1.1.Совершенствование техники и методики эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.

5.1.2.Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости

в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.
5.1.3.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.4.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.5.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.6.Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.
5.1.7.Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.
5.1.8.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.
5.1.9.Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.
5.1.10.Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.
5.1.11.Совершенствование техники финиширования
5.1.12.Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей
5.1.13.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
5.1.14.Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.
5.1.15.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.
6.1.1.Учебная игра волейбол.
6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задание №1

Перечислить способы подачи мяча: сверху, снизу, сбоку.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Перечислено не менее 3-х способов подач
4	Перечислено не менее 5-ти способов подач
5	Перечислено не менее 6-ти способов подач

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

Занятие(-я):

5.1.13.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
5.1.14.Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.
5.1.15.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.
6.1.1.Учебная игра волейбол.
6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задание №1

Демонстрация передачи мяча через сетку двумя руками снизу

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши: выполнить не менее 10 передач через сетку Девушки: выполнить не менее 5 передач через сетку
4	Юноши: выполнить не менее 12 передач через сетку Девушки: выполнить не менее 7 передач через сетку
5	Юноши: выполнить не менее 15 передач через сетку Девушки: выполнить не менее 8 передач через сетку

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов
Дидактическая единица для контроля:
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Задание №1 (из текущего контроля)
Дать схему правильного раположения игроков на спортивной площадке по зонам при игре в волейбол.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Перечислено не менее 2-х зон расположения игроков
4	Перечислено не менее 4-х зон расположения игроков
5	Перечислено не менее 6-ти зон расположения игроков

Дидактическая единица для контроля:
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Задание №1 (из текущего контроля)
Прыжки в длину с места на технику.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши 215 см. Девушки 165 см.
4	Юноши 210 см Девушки 145 см

3	Юноши 205 см Девушки 140 см

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
4	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов
Дидактическая единица для контроля:
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Задание №1 (из текущего контроля)
Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Выполнено не менее 2-х жестов
4	Выполено не менее 3-х жестов
5	Выполнено не менее 5-ти жестов

Дидактическая единица для контроля:
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольного норматива: бег 500 м -девушки, 1000 м - юноши.

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.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
5	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №4
Текущий контроль №5

Метод и форма контроля: Практическая работа (Информационно-аналитический)
Вид контроля: Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов
Дидактическая единица для контроля:
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Задание №1 (из текущего контроля)
Перечислить варианты техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча)
Возможные варианты ответа:
Применяются несколько вариантов выполнения бросковых шагов и способов отведения снаряда. Рассмотрим их.
1 вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты (мяча) на 2 шага способом «прямо —назад»
2 вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх—назад»
3 вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед —вниз —назад»
4 вариант: метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед —вниз —назад».

Оценка	*Показатели оценки*
3	Перечислено не менее 2-х вариантов метания
4	Перечислено не менее 3-х вариантов метания
5	Перечислено не менее 4-х вариантов метания

Дидактическая единица для контроля:
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 35 м. Девушки 21 м.
4	Юноши 38 м. Девушки 23 м.
5	Юноши 40 м. Девушки 25 м.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
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 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Задание №1 (из текущего контроля)
Перечислить способы обманных движений (финтов)

Оценка	*Показатели оценки*
3	Перечислено не менее 3-х способов финтов
4	Перечислено не менее 4-х способов финтов
5	Перечислено не менее 6-ти способов финтов

Дидактическая единица для контроля:
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Задание №1 (из текущего контроля)
Демонстрация техники эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширования на максимальной скорости разными способами

Оценка	*Показатели оценки*

3	Бег эстафеты 4х100 юноши: 57 сек.
4	Бег эстафеты 4х100 юноши: 55 сек.
5	Бег эстафеты 4х100 юноши: 53 сек.

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

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
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 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
Задание №1 (из текущего контроля)
Перечислить способы подачи мяча: сверху, снизу, сбоку.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Перечислено не менее 3-х способов подач
4	Перечислено не менее 5-ти способов подач
5	Перечислено не менее 6-ти способов подач

Дидактическая единица для контроля:
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,6 сек.

4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,0 сек.
5	Юноши 13,4 сек. Девушки 16,1 сек.