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

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора
ГБПОУИО «ИАТ»
_____/Коробкова Е.А.
«29» мая 2020 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

БОД.08 Физическая культура

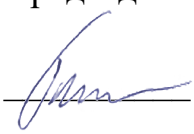
специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2020

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОД, МЕН протокол №7 от
18.05.2020 г.

Председатель ЦК

 /Г.В. Перепияко /

№	Разработчик ФИО
1	Кулиш Евгения Алексеевна

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

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

Занятие(-я):

1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.

Задание №1

перечеслить упражнений на пресс.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечислены 5 упражнений.
4	перечислены 7 упражнений
5	перечислены 9 упражнений

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.Последовательность выполнения команд при низком и высоком старте

Задание №1

перечислить снаряды используюмые в легкой атлетике.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечислены 3
4	перечислены 4
5	перечислены 5

Дидактическая единица: 2.4 преодолевать искусственные и естественные

препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
Занятие(-я):
1.1.2.Последовательность выполнения команд при низком и высоком старте
Задание №1
составить комплекс на развитие силы

Оценка	*Показатели оценки*
3	комплекс состоит из 8 упражнений
4	комплекс состоит из 10 упражнений
5	комплекс состоит из 12 упражнений

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

Тема занятия: 1.1.7.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.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки
Задание №1
Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

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

Дидактическая единица: 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
Занятие(-я):
1.1.3.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки
1.1.6.Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся
Задание №1

составить комплекс упражнений с использование утяжилителей.

Оценка	*Показатели оценки*
3	комплекс состоит из 8 упражнений.
4	комплекс состоит из 10 упражнений.
5	комплекс состоит из 12 упражнений.

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

Занятие(-я):

1.1.4.Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции

Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета.

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

Дидактическая единица: 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Занятие(-я):

1.1.2.Последовательность выполнения команд при низком и высоком старте

1.1.6.Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

Задание №1

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 6 раз. Девушки 23 сек.
4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.

5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.

Дидактическая единица: 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Занятие(-я):

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

1.1.4.Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции

1.1.5.Техника бега по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона

Задание №1

перечислить мышцы тела

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечисленно 8 мышц
4	перечисленно 10 мышц
5	перечисленно 12 мышц

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

Тема занятия: 1.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м

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

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

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

Занятие(-я):

1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.

1.1.2.Последовательность выполнения команд при низком и высоком старте

1.1.4.Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции

1.1.5.Техника бега по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона

1.2.2.Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне

1.2.3.Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование

Задание №1

составить комплекс ОРУ с гантелями

Оценка	*Показатели оценки*

3	комплекс состоит из 8 упражнений.
4	комплекс состоит из 10 упражнений.
5	комплекс состоит из 12 упражнений.

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

Занятие(-я):

1.1.4.Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции

1.2.2.Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне

1.2.3.Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование

Задание №1

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

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши: 15,1 сек. Девушки: 17,9 сек.
4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,6 сек.
5	Юноши: 13,7 сек. Девушки: 17,3 сек.

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):

1.1.6.Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

Задание №1

составить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей

Оценка	***Показатели оценки***
3	комплекс состоит из 8 упражнений
4	комплекс состоит из 10 упражнений
5	комплекс состоит из 12 упражнений

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):
1.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м
1.2.5.Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой
1.2.7.Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся
1.2.8.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета
Задание №1
Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

Дидактическая единица: 2.7 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):
1.1.7.Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м
1.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м
Задание №1
Сдача контрольного норматива: бег девушки - 500 м, юноши - 1000 м

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 4,10 мин. Девушки 2,16 мин.
4	Юноши: 3,45 мин. Девушки 2,06 мин.

5	Юноши: 3,30 мин. Девушки 1,56 мин.

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

Тема занятия: 2.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой

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

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

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

Занятие(-я):

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

1.1.5.Техника бега по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона

1.2.3.Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование

1.2.5.Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой

1.2.8.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета

Задание №1

Продемонстрировать правильное расстановление стартовых колодок при эстафетном беге.

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

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

Занятие(-я):

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

1.2.2.Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне

1.2.7.Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

2.1.2.Отработка техники подачи

Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

Дидактическая единица: 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
Занятие(-я):
2.1.1.Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки
Задание №1
Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

Тема занятия: 3.1.6.Зачетное занятие. 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):
1.2.1.Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки
1.2.6.Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения
1.2.9.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м
2.1.1.Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки
2.1.3.Выполнение ударов разными подачами
3.1.3.Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча
Задание №1
Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с

собственным весом

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

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

Занятие(-я):

1.2.6.Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения

1.2.7.Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

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

2.1.2.Отработка техники подачи

Задание №1

Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

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

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

Занятие(-я):

1.2.1.Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки

1.2.6.Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения

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

2.1.3.Выполнение ударов разными подачами

Задание №1

Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

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

4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

Тема занятия: 3.1.10.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: 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Занятие(-я):
2.1.2.Отработка техники подачи
2.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой
3.1.2.Техника подачи мяча
3.1.5.Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча
Задание №1
Количество правильно выполненных подач и точность. Нижняя прямая подача и нижняя боковая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6

Оценка	***Показатели оценки***
3	Правильно выпоненных 6 подач по зонам.
4	Правильно выпоненных 8 подач по зонам.
5	Правильно выпоненных 10 подач по зонам.

Дидактическая единица: 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
Занятие(-я):
1.2.1.Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки
1.2.3.Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование
1.2.5.Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой
1.2.8.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета
3.1.1.Правила игры в волейбол
3.1.5.Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча

3.1.6.Зачетное занятие. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

Задание №1

составление конспекта на приемы самомассажа.

Оценка	*Показатели оценки*
3	составлен комплекс из 4 приемов.
4	составлен комплекс из 5 приемов.
5	составлен комплекс из 6 приемов.

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

Тема занятия: 4.2.5.Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля:

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

Занятие(-я):

3.1.10.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)

4.1.2.Изучение одновременного бесшажного хода.

4.1.4.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

4.1.5.Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.

4.1.7.Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.

4.2.2.Изучение полуконькового хода.

Задание №1

перечислить способы передвижения на лыжах.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Перечислить 1 способ.
4	Перечислить 3 способа.
5	Перечислить 4 и более способов.

Дидактическая единица: 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Занятие(-я):

1.2.2.Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной

палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне
1.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м
2.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой
3.1.1.Правила игры в волейбол
4.1.1.Изучение попеременного двухшажного хода.
4.1.2.Изучение одновременного бесшажного хода.
4.1.6.Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.
4.2.1.Изучение одновременного двухшажного хода.

Задание №1

продемонстрировать упражнения на рястяжку верхнего плечевого пояса.

Оценка	***Показатели оценки***
3	продемонстрированно 3 упражнения.
4	продемонстрированно 5 упражнений
5	продемонстрированно 7 упражнения

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

Занятие(-я):

4.1.4.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
4.1.7.Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.
4.2.4.Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.

Задание №1

продемонстрировать упражения на рястяжку нижних конечностей.

Оценка	***Показатели оценки***
3	продемонстрированно 3 упражнения.
4	продемонстрированно 5 упражнений.
5	продемонстрированно 7 упражнений.

2.9 Текущий контроль (ТК) № 9

Тема занятия: 4.2.8.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):
4.2.5.Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.
Задание №1
Продемонстрировать комплекс основных приседов.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 2-ва приседа.
4	Продемонстрировано 4-ре приседа.
5	Продемонстрировано 5-ть приседов.

Дидактическая единица: 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
Занятие(-я):
4.2.6.Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой» и «лесенкой».
Задание №1
Продемонстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

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

Дидактическая единица: 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
Занятие(-я):
1.1.3.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки
1.2.1.Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки
3.1.2.Техника подачи мяча
3.1.6.Зачетное занятие. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.
4.1.2.Изучение одновременного бесшажного хода.
4.1.5.Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.
4.2.1.Изучение одновременного двухшажного хода.

4.2.7.Техника передвижения на лыжах. Техника выполнения одновременного двухшажного хода

Задание №1

Продемонстрировать комплекс основных промежуточных положений рук.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 4-ре положения рук.
4	Продемонстрировано 6-ть положений рук.
5	Продемонстрировано 8-мь положений рук.

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

Занятие(-я):

Задание №1

Продемонстрировать комплекс основных стоек.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 4-ре стойки.
4	Продемонстрировано 6-ть стоек.
5	Продемонстрировано 8-мь стоек.

2.10 Текущий контроль (ТК) № 10

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.Зачетное занятие. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

3.1.7.Техника приема мяча двумя руками снизу

3.1.8.Обучение технике приема мяча сверху, снизу

3.1.9.Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу

3.1.10.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)

4.2.3.Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.

4.2.5.Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.
4.2.6.Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой» и «лесенкой».
5.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу
5.1.4.Техника передачи мяча в ходьбе и беге, ведения мяча в ходьбе

Задание №1

Продемонстрировать комплекс строевых упражнений.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 2-ва строевых упражнения.
4	Продемонстрировано 4-ре строевых упражнения.
5	Продемонстрировано 6-ть строевых упражнений.

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

Занятие(-я):

3.1.3.Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча
3.1.8.Обучение технике приема мяча сверху, снизу
3.1.9.Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу
4.2.2.Изучение полуконькового хода.
4.2.8.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши
5.1.5.Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведения мяча в ходьбе и беге

Задание №1

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

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
4	Юноши: 24 мин. Девушки: 16 мин.
5	Юноши: 23 мин. Девушки: 14 мин.

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

Занятие(-я):

3.1.7.Техника приема мяча двумя руками снизу

4.1.4.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
4.2.5.Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.

Задание №1

составить ОРУ под ритмическую музыку

Оценка	*Показатели оценки*
3	комплекс состоит из 8 упражнений.
4	комплекс состоит из 10 упражнений.
5	комплекс состоит из 12 упражнений.

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

Занятие(-я):

2.1.1.Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки
3.1.2.Техника подачи мяча
3.1.8.Обучение технике приема мяча сверху, снизу
4.1.5.Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.
4.2.2.Изучение полуконькового хода.
4.2.7.Техника передвижения на лыжах. Техника выполнения одновременного двухшажного хода
5.1.5.Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведения мяча в ходьбе и беге

Задание №1

продемонстрировать приемы самозащиты.

Оценка	*Показатели оценки*
3	продемонстрировано 3 приема
4	продемонстрировано 4 приема
5	продемонстрировано 5 приема

2.11 Текущий контроль (ТК) № 11

Тема занятия: 6.1.6.Сдача контрольных нормативов по технике 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: 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

Занятие(-я):

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

3.1.3.Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча

5.1.2.Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте

Задание №1

перечислить виды спортивного инвентаря.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечисленно 8 видов
4	перечисленно 12 видов
5	перечисленно 15 видов

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.Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча

3.1.9.Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу

4.1.8.Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.

4.2.3.Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.

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

5.1.6.Совершенствование техники игры в баскетбол

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

Задание №1

Продемонстрировать комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.

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

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

Занятие(-я):

3.1.4.Техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча

4.1.3.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

4.1.8.Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.

4.2.3.Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.

5.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу

5.1.6.Совершенствование техники игры в баскетбол

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

Задание №1

Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).

Оценка	***Показатели оценки***
3	Выполнено не менее 10 передач через сетку.
4	Выполнено не менее 13 передач через сетку.
5	Выполнено не менее 16 передач через сетку.

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

Занятие(-я):

1.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м

1.2.5.Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой

1.2.7.Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

1.2.8.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета

2.1.3.Выполнение ударов разными подачами

2.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой

3.1.6.Зачетное занятие. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

3.1.7.Техника приема мяча двумя руками снизу

3.1.10.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в

парах через сетку (количество раз)
4.1.1.Изучение попеременного двухшажного хода.
4.2.5.Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.
5.1.2.Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте
5.1.3.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте
6.1.1.Техника выполнения прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания

Задание №1

составить комплекс ОРУ с обручем.

Оценка	*Показатели оценки*
3	комплекс состоит из 8 упражнений.
4	комплекс состоит из 10 упражнени
5	комплекс состоит из 12 упражнени

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

Занятие(-я):

2.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой
3.1.4.Техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча
4.1.3.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
4.1.7.Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.
4.2.4.Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.
5.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу
5.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков
6.1.5.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"

Задание №1

отжимание с широкой поставкой рук .

Оценка	*Показатели оценки*
3	25 отжиманий
4	30 отжиманий
5	35 отжиманий

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.
Дидактическая единица для контроля:
1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
Задание №1 (из текущего контроля)
составить комплекс упражнений с использование утяжилителей.

Оценка	*Показатели оценки*
3	комплекс состоит из 8 упражнений.
4	комплекс состоит из 10 упражнений.
5	комплекс состоит из 12 упражнений.

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

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

4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

Дидактическая единица для контроля:
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
Задание №1 (из текущего контроля)
Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
Задание №1 (из текущего контроля)
перечислить снаряды используюмые в легкой атлетике.

Оценка	***Показатели оценки***
3	перечислены 3
4	перечислены 4
5	перечислены 5

Дидактическая единица для контроля:
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
Задание №1 (из текущего контроля)
перечислить мышцы тела

Оценка	***Показатели оценки***
3	перечисленно 8 мышц
4	перечисленно 10 мышц
5	перечисленно 12 мышц

Дидактическая единица для контроля:

2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 6 раз. Девушки 23 сек.
4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

составить комплекс на развитие силы

Оценка	*Показатели оценки*
3	комплекс состоит из 8 упражнений
4	комплекс состоит из 10 упражнений
5	комплекс состоит из 12 упражнений

Дидактическая единица для контроля:

2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

Задание №1 (из текущего контроля)

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

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 15,1 сек. Девушки: 17,9 сек.
4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,6 сек.
5	Юноши: 13,7 сек. Девушки: 17,3 сек.

Дидактическая единица для контроля:

2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий

физической культурой;

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

Дидактическая единица для контроля:

2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Задание №1 (из текущего контроля)

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

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

Дидактическая единица для контроля:

2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать правильное расстановление стартовых колодок при эстафетном беге.

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

Дидактическая единица для контроля:

2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах

Российской Федерации;

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета.

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

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

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

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

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по

результатам текущих контролей
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11

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 виды спортивного инвентаря.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечисленно 8 видов
4	перечисленно 12 видов
5	перечисленно 15 видов

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

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 2-ва приседа.
4	Продемонстрировано 4-ре приседа.
5	Продемонстрировано 5-ть приседов.

Дидактическая единица для контроля:
1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать комплекс строевых упражнений.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 2-ва строевых упражнения.
4	Продемонстрировано 4-ре строевых упражнения.
5	Продемонстрировано 6-ть строевых упражнений.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

составить комплекс ОРУ с обручем.

Оценка	*Показатели оценки*
3	комплекс состоит из 8 упражнений.
4	комплекс состоит из 10 упражнени
5	комплекс состоит из 12 упражнени

Дидактическая единица для контроля:

2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Задание №1 (из текущего контроля)

составление конспекта на приемы самомассажа.

Оценка	*Показатели оценки*
3	составлен комплекс из 4 приемов.
4	составлен комплекс из 5 приемов.
5	составлен комплекс из 6 приемов.

Дидактическая единица для контроля:

2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

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

5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

Дидактическая единица для контроля:
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
Задание №1 (из текущего контроля)
Продемонстрировать комплекс основных промежуточных положений рук.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Продемонстрировано 4-ре положения рук.
4	Продемонстрировано 6-ть положений рук.
5	Продемонстрировано 8-мь положений рук.

Дидактическая единица для контроля:
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
Задание №1 (из текущего контроля)
продемонстрировать приемы самозащиты.

Оценка	***Показатели оценки***
3	продемонстрировано 3 приема
4	продемонстрировано 4 приема
5	продемонстрировано 5 приема

Дидактическая единица для контроля:
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
4	Юноши: 24 мин. Девушки: 16 мин.
5	Юноши: 23 мин. Девушки: 14 мин.

Дидактическая единица для контроля:
2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

Задание №1 (из текущего контроля)
Продемонстрировать комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.

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

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

Задание №1 (из текущего контроля)
Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).

Оценка	*Показатели оценки*
3	Выполнено не менее 10 передач через сетку.
4	Выполнено не менее 13 передач через сетку.
5	Выполнено не менее 16 передач через сетку.

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

Задание №1 (из текущего контроля)
отжимание с широкой поставкой рук .

Оценка	*Показатели оценки*
3	25 отжиманий
4	30 отжиманий
5	35 отжиманий

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

Задание №1 (из текущего контроля)
Продемонстрировать комплекс основных стоек.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 4-ре стойки.
4	Продемонстрировано 6-ть стоек.
5	Продемонстрировано 8-мь стоек.

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

Задание №1 (из текущего контроля)
составить ОРУ под ритмическую музыку

Оценка	*Показатели оценки*
3	комплекс состоит из 8 упражнений.
4	комплекс состоит из 10 упражнений.
5	комплекс состоит из 12 упражнений.