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

ОГСЭ.05 Физическая культура

специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2020

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ протокол №9 от
07.05.2020 г.

Председатель ЦК


/О.В. Жаворонкова
/

| № | 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:

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 | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| | 1.2 | Основы здорового образа жизни |
| | 1.3 | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности) |
| | 1.4 | Средства профилактики перенапряжения |
| Уметь | 2.1 | Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |
| | 2.2 | Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности |
| | 2.3 | Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности) |

## 1.4. Формируемые компетенции:

ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных

ситуациях
ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК.7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### 2.1 Текущий контроль (ТК) № 1

**Тема занятия:** 1.1.6.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:** 1.2 Основы здорового образа жизни
**Занятие(-я):**
1.1.1.Техника безопасности на уроке по физической культуре
**Задание №1**
Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 4,10 мин.<br>Девушки 2,13 мин |
| 4 | Юноши 3,40 мин.<br>Девушки 2,03 мин. |
| 5 | Юноши 3,28 мин.<br>Девушки 1,50 мин. |

**Дидактическая единица:** 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
**Занятие(-я):**
1.1.1.Техника безопасности на уроке по физической культуре
1.1.2.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
**Задание №1**
Кроссовая подготовка сдача норматива на 2000м девушки; 3000 м юноши

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 15,20 мин<br>Девушки11,50 мин |
| 4 | Юноши 14,20 мин<br>Девушки11,20 мин |
| 5 | Юноши 13,20 мин<br>Девушки10,50 мин |

**Дидактическая единица:** 2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

**Занятие(-я):**

1.1.1.Техника безопасности на уроке по физической культуре

1.1.2.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 210 см.<br>Девушки 150 см |
| 4 | Юноши 215 см.<br>Девушки 155 см. |
| 5 | Юноши 220 см.<br>Девушки 170 см. |

## 2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

**Тема занятия:** 2.1.5.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 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

**Занятие(-я):**

1.1.4.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега

2.1.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.

2.1.2.Совершенствование прямой подачи мяча сверху.

**Задание №1**

Совершенствование прямой подача сверху по зонам

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Подача в зону 1-5 |
| 4 | Подача в зону 4-2 |
| 5 | Подача в зону 6-3 |

**Дидактическая единица:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Занятие(-я):**

1.1.2.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.

1.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места

1.1.5.Совершенствование техники приземления в яму.

2.1.3.Совершенствование верхней прямой подачи мяча.

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 385 см.<br>Девушки 170 см. |
| 4 | Юноши 395 см.<br>Девушки 275 см. |
| 5 | Юноши 405 см.<br>Девушки 282 см. |

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

**Занятие(-я):**

1.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 14,8 сек.<br>Девушки 17,7 сек |
| 4 | Юноши 14,5 сек.<br>Девушки 17,1 сек |
| 5 | Юноши 13,6сек.<br>Девушки 16,2 сек |

**Дидактическая единица:** 2.3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

**Занятие(-я):**

**Задание №1**

Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Демонстрация 3 упражнений |

| | |
|---|---|
| 4 | Демонстрация 5 упражнений |
| 5 | Демонстрация 7 упражнений |

### 2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

**Тема занятия:** 3.1.7.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:** 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

**Занятие(-я):**

2.1.5.Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).

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

3.1.6.Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции

**Задание №1**

Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Демонстрация 3 упражнений |
| 4 | Демонстрация 5 упражнений |
| 5 | Демонстрация 7 упражнений |

**Дидактическая единица:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Занятие(-я):**

2.1.5.Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).

3.1.5.Совершенствование техники бега по прямой и повороту.

3.1.6.Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 14,8 сек<br>Девушки 17,5 сек |
| 4 | Юноши 14,5 сек<br>Девушки 17,2 сек |
| 5 | Юноши 13,7 сек<br>Девушки 16,3 сек |

## 2.4 Текущий контроль (ТК) № 4

**Тема занятия:** 3.2.7.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 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Занятие(-я):**
3.1.7.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.
3.2.5.Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.
3.2.6.Совершенствование техники метания мяча в цель.
**Задание №1**
Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 14,8 сек<br>Девушки 17,5 сек |
| 4 | Юноши 14,5 сек<br>Девушки 17,2 сек |
| 5 | Юноши 13,7 сек<br>Девушки 16,3 сек |

**Дидактическая единица:** 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
**Занятие(-я):**
1.1.6.Сдача входного норматива по прыжкам с места
2.1.4.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.
3.1.3.Итоговое занятие за семестр
3.2.1.Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.
**Задание №1**
Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Простая подача в дальний угол 5 раз |
| 4 | сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз |
| 5 | сложная подача с закруткрй в две стороны в дальний угол 5 раз |

## 2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

**Тема занятия:** 4.1.5.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.
**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)
**Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
**Дидактическая единица:** 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Занятие(-я):**
3.2.7.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.
4.1.1.Техника ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.
4.1.4.Техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.
**Задание №1**
Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Набить 45 раз |
| 4 | Набить 55 раз |
| 5 | Набить 65 раз |

**Дидактическая единица:** 1.2 Основы здорового образа жизни
**Занятие(-я):**
1.1.6.Сдача входного норматива по прыжкам с места
2.1.4.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.
2.1.6.Совершенствование подачи мяча
3.1.1.Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.
3.1.2.Легкоатлетический кросс.
3.1.4.Техника бега на короткие и длинные дистанции.
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 с полного разбега.
4.1.1.Техника 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.Техника 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.Техника остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.
4.1.4.Техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 14,8 сек.<br>Девушки 17,7 сек |
| 4 | Юноши 14,5 сек.<br>Девушки 17,1 се |
| 5 | 1. Юноши 13,6сек.<br>1. Девушки 16,2 сек. |

## 2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

**Тема занятия:** 4.2.5.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:** 1.2 Основы здорового образа жизни

**Занятие(-я):**

4.1.5.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.
4.2.2.Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрового игрока, располагающегося на линии штрафного броска.
4.2.4.Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.

**Задание №1**

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Простая подача в дальний угол 5 раз |
| 4 | сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз |
| 5 | сложная подача с закруткрй в две стороны в дальний угол 5 раз |

**Дидактическая единица:** 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

**Занятие(-я):**

3.2.7.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.
4.1.2.Техника 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.Техника остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 35 м.<br>Девушки 21 м. |
| 4 | Юноши 38 м.<br>Девушки 23 м. |
| 5 | Юноши 40 м.<br>Девушки 25 м. |

**Дидактическая единица:** 2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

**Занятие(-я):**

1.1.6.Сдача входного норматива по прыжкам с места
2.1.6.Совершенствование подачи мяча
3.1.3.Итоговое занятие за семестр

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

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)
**Вид контроля:**
**Дидактическая единица:** 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Занятие(-я):**
4.1.5.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.
4.3.2.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.
4.3.3.Совершенствование техники нападающего удара
**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:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения
**Занятие(-я):**
3.1.7.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.
3.2.6.Совершенствование техники метания мяча в цель.
4.2.3.Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.
**Задание №1**
Сдача контрольного норматива: бег 500 м -девушки, 1000 м - юноши.

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

## 2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

**Тема занятия:** 5.1.2.Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.
**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)
**Вид контроля:**
**Дидактическая единица:** 1.2 Основы здорового образа жизни
**Занятие(-я):**
4.2.5.Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.
4.3.3.Совершенствование техники нападающего удара
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.
**Задание №1**
Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Метание выполнено на 25 м. |
| 4 | Метание выполнено на 35 м. |
| 5 | Метание выполнено на 50 м. |

**Дидактическая единица:** 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
**Занятие(-я):**
4.2.5.Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.
4.3.1.Совершенствование технических приемов волейбола
4.4.1.Совершенствование подачи мяча: слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.
4.4.3.Составление комплекса упражнений для развития ловкости.
4.4.4.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).
4.4.5.Зачетное занятие по теннису.
**Задание №1**
Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|

| | |
|---|---|
| 3 | Выполнить набивания ракеткой 20 раз |
| 4 | Выполнить набивания ракеткой 30 раз. |
| 5 | Выполнить набивания ракеткой 40 раз. |

## 2.9 Текущий контроль (ТК) № 9

**Тема занятия:** 5.1.11.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:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения
**Занятие(-я):**
4.3.4.Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.
4.4.4.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).
4.4.5.Зачетное занятие по теннису.
5.1.7.Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.
5.1.8.Техника бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.
5.1.10.Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся
**Задание №1**
Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 6 раз<br>Девушки 20 сек. |
| 4 | Юноши 8 раз<br>Девушки 25 сек. |
| 5 | Юноши 10 раз<br>Девушки 30 сек. |

**Дидактическая единица:** 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Занятие(-я):**
4.3.4.Зачет по выполнению 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.
5.1.1.Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.
5.1.3.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.4.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.9.Совершенствование техники финиширования

**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. |

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

**Занятие(-я):**

2.1.5.Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).

**Задание №1**

Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | 10 раз |
| 4 | 20 раз |
| 5 | 30 раз |

## 2.10 Текущий контроль (ТК) № 10

**Тема занятия:** 6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

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

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

**Дидактическая единица:** 1.2 Основы здорового образа жизни

**Занятие(-я):**

5.1.2.Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.
5.1.4.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.5.Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.
5.1.6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.
5.1.7.Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.
5.1.9.Совершенствование техники финиширования
5.1.13.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по баскетболу передача мяча двумя руками от груди на ростояний 4 м. за 30 сек

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 13 раз<br>Девушки 10 раз |
| 4 | Юноши 15 раз<br>Девушки 12 раз |
| 5 | Юноши 18 раз<br>Девушки 15 раз |

**Дидактическая единица:** 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

**Занятие(-я):**

5.1.2.Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.
5.1.5.Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.
5.1.6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.
5.1.8.Техника бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.
5.1.13.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.
6.1.1.Учебная игра волейбол.

**Задание №1**

Сдача норматива прыжки через скакалку за 30 сек.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 65 раз<br>Девушки 65 раз |

| | |
|---|---|
| 4 | Юноши 70 раз<br>Девушки 70 раз |
| 5 | Юноши 75 раз<br>Девушки 73 раз |

## 2.11 Текущий контроль (ТК) № 11

**Тема занятия:** 7.1.4.Сдача норматива по прыжкам в длину с места
**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)
**Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
**Дидактическая единица:** 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
**Занятие(-я):**
6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
**Задание №1**
Сдача контрольных нормативов по футболу, удары с 11 метровой отметки

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Попадания в ворота 3 раза |
| 4 | Попадания в ворота 5 раз |
| 5 | Попадания в ворота 7 раз |

**Дидактическая единица:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения
**Занятие(-я):**
5.1.11.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
5.1.12.Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.
6.1.1.Учебная игра волейбол.
**Задание №1**
Сдача контрольного норматива в беге на 100 м

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 14,8 сек<br>Девушки 17,5 сек |
| 4 | Юноши 14,5 сек<br>Девушки 17,2 сек |
| 5 | Юноши 13,7 сек<br>Девушки 16,3 сек |

**Дидактическая единица:** 2.3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

**Занятие(-я):**

2.1.5.Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).

**Задание №1**

Передача и прием мяча сверху через сетку (количество 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 30 раз |

## 2.12 Текущий контроль (ТК) № 12

**Тема занятия:** 7.1.11.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

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

**Вид контроля:**

**Дидактическая единица:** 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

**Занятие(-я):**

5.1.11.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.

7.1.2.Составление конспекта по теме "Средства физической культуры"

7.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.

7.1.7.Совершенствование техники приземления в яму.

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу юноши; девушки на скамейке

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 25 раз<br>Девушки 6 раз |
| 4 | Юноши 30 раз<br>Девушки 8 раз |
| 5 | Юноши 35 раз<br>Девушки 10 раз |

**Дидактическая единица:** 2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

**Занятие(-я):**

5.1.1.Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной

скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 8 раз<br>Девушки 20 сек. |
| 4 | Юноши 10 раз<br>Девушки 25 сек |
| 5 | Юноши 12 раз<br>Девушки 30 сек. |

**Дидактическая единица:** 2.3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

**Занятие(-я):**

7.1.4.Сдача норматива по прыжкам в длину с места

7.1.8.Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 215 см.<br>Девушки 150 см. |
| 4 | Юноши 235 см.<br>Девушки 170 см. |
| 5 | Юноши 245 см.<br>Девушки 180 см. |

## 2.13 Текущий контроль (ТК) № 13

**Тема занятия:** 8.1.5.Игровые спарринги.

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

**Вид контроля:**

**Дидактическая единица:** 1.2 Основы здорового образа жизни

**Занятие(-я):**

6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

7.1.1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

7.1.5.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места

7.1.10.Прыжки в длину с места на технику.
8.1.2.Совершенствование основных технических приемов. Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.
8.1.4.Игровые спарринги

**Задание №1**

Кроссовая подготовка сдача норматива на 2000м девушки; 3000 м юноши

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 15,20 мин<br>Девушки11,50 мин |
| 4 | Юноши 14,20 мин<br>Девушки11,20 мин |
| 5 | Юноши 13,20 мин<br>Девушки10,50 мин |

**Дидактическая единица:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Занятие(-я):**

7.1.4.Сдача норматива по прыжкам в длину с места
7.1.6.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.
7.1.7.Совершенствование техники приземления в яму.
7.1.9.Прыжки в длину с места на технику.

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 8 раз<br>Девушки 20 сек. |
| 4 | Юноши 10 раз<br>Девушки 25 сек |
| 5 | Юноши 12 раз<br>Девушки 30 сек |

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

**Занятие(-я):**

5.1.11.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
7.1.1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

**Задание №1**
Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 14,8 сек<br>Девушки 17,5 сек |
| 4 | Юноши 14,5 сек<br>Девушки 17,2 сек |
| 5 | Юноши 13,7 сек<br>Девушки 16,3 сек |

## 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:** по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
**Дидактическая единица для контроля:**
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Совершенствование прямой подача сверху по зонам

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Подача в зону 1-5 |
| 4 | Подача в зону 4-2 |
| 5 | Подача в зону 6-3 |

**Дидактическая единица для контроля:**
1.2 Основы здорового образа жизни
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 4,10 мин.<br>Девушки 2,13 мин |
| 4 | Юноши 3,40 мин.<br>Девушки 2,03 мин. |
| 5 | Юноши 3,28 мин.<br>Девушки 1,50 мин. |

**Дидактическая единица для контроля:**

1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Кроссовая подготовка сдача норматива на 2000м девушки; 3000 м юноши

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 15,20 мин<br>Девушки11,50 мин |
| 4 | Юноши 14,20 мин<br>Девушки11,20 мин |
| 5 | Юноши 13,20 мин<br>Девушки10,50 мин |

**Дидактическая единица для контроля:**

1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 385 см.<br>Девушки 170 см. |
| 4 | Юноши 395 см.<br>Девушки 275 см. |
| 5 | Юноши 405 см.<br>Девушки 282 см. |

**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 в беге на 100 м.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 14,8 сек.<br>Девушки 17,7 сек |
| 4 | Юноши 14,5 сек.<br>Девушки 17,1 сек |

| | |
|---|---|
| 5 | Юноши 13,6сек.<br>Девушки 16,2 сек |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 210 см.<br>Девушки 150 см |
| 4 | Юноши 215 см.<br>Девушки 155 см. |
| 5 | Юноши 220 см.<br>Девушки 170 см. |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Демонстрация 3 упражнений |
| 4 | Демонстрация 5 упражнений |
| 5 | Демонстрация 7 упражнений |

| **№ семестра** | **Вид промежуточной аттестации** |
|---|---|
| 4 | Зачет |

| **Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей** |
|---|
| Текущий контроль №3 |
| Текущий контроль №4 |
| Текущий контроль №5 |

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)
**Вид контроля:** по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
**Дидактическая единица для контроля:**
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Демонстрация 3 упражнений |
| 4 | Демонстрация 5 упражнений |
| 5 | Демонстрация 7 упражнений |

**Дидактическая единица для контроля:**
1.2 Основы здорового образа жизни
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 14,8 сек.<br>Девушки 17,7 сек |
| 4 | Юноши 14,5 сек.<br>Девушки 17,1 се |
| 5 | 1. Юноши 13,6сек.<br>1. Девушки 16,2 сек. |

**Дидактическая единица для контроля:**
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Простая подача в дальний угол 5 раз |
| 4 | сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз |
| 5 | сложная подача с закруткрй в две стороны в дальний угол 5 раз |

**Дидактическая единица для контроля:**
1.4 Средства профилактики перенапряжения
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 14,8 сек<br>Девушки 17,5 сек |
| 4 | Юноши 14,5 сек<br>Девушки 17,2 сек |
| 5 | Юноши 13,7 сек<br>Девушки 16,3 сек |

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|---|---|
| 5 | Зачет |

| Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей |
|---|
| Текущий контроль №6 |
| Текущий контроль №7 |

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)
**Вид контроля:** по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
**Дидактическая единица для контроля:**
1.1 Роль 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:**
1.2 Основы здорового образа жизни
**Задание №1 (из текущего контроля)**

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Простая подача в дальний угол 5 раз |
| 4 | сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз |
| 5 | сложная подача с закруткрй в две стороны в дальний угол 5 раз |

**Дидактическая единица для контроля:**

1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 35 м.<br>Девушки 21 м. |
| 4 | Юноши 38 м.<br>Девушки 23 м. |
| 5 | Юноши 40 м.<br>Девушки 25 м. |

**Дидактическая единица для контроля:**

1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Задание №1 (из текущего контроля)**

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

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

**Дидактическая единица для контроля:**

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

**Задание №1 (из текущего контроля)**

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. |

| **№ семестра** | **Вид промежуточной аттестации** |
|---|---|
| 6 | Зачет |

| **Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей** |
|---|
| Текущий контроль №8 |
| Текущий контроль №9 |
| Текущий контроль №10 |

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)
**Вид контроля:** по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
**Дидактическая единица для контроля:**
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**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. |

**Дидактическая единица для контроля:**
1.2 Основы здорового образа жизни

**Задание №1 (из текущего контроля)**
Сдача контрольных нормативов по баскетболу передача мяча двумя руками от груди на ростояний 4 м. за 30 сек

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 13 раз<br>Девушки 10 раз |
| 4 | Юноши 15 раз<br>Девушки 12 раз |
| 5 | Юноши 18 раз<br>Девушки 15 раз |

**Дидактическая единица для контроля:**
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Сдача норматива прыжки через скакалку за 30 сек.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 65 раз<br>Девушки 65 раз |
| 4 | Юноши 70 раз<br>Девушки 70 раз |
| 5 | Юноши 75 раз<br>Девушки 73 раз |

**Дидактическая единица для контроля:**
1.4 Средства профилактики перенапряжения
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 6 раз<br>Девушки 20 сек. |
| 4 | Юноши 8 раз<br>Девушки 25 сек. |
| 5 | Юноши 10 раз<br>Девушки 30 сек. |

**Дидактическая единица для контроля:**
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | 10 раз |
| 4 | 20 раз |
| 5 | 30 раз |

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|---|---|
| 7 | Дифференцированный зачет |

| Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей |
|---|
| Текущий контроль №11 |
| Текущий контроль №12 |
| Текущий контроль №13 |

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)
**Вид контроля:** по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
**Дидактическая единица для контроля:**
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Сдача контрольных нормативов по баскетболу, сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу юноши; девушки на скамейке

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 25 раз<br>Девушки 6 раз |
| 4 | Юноши 30 раз<br>Девушки 8 раз |
| 5 | Юноши 35 раз<br>Девушки 10 раз |

**Дидактическая единица для контроля:**

1.2 Основы здорового образа жизни

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Кроссовая подготовка сдача норматива на 2000м девушки; 3000 м юноши

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 15,20 мин<br>Девушки11,50 мин |
| 4 | Юноши 14,20 мин<br>Девушки11,20 мин |
| 5 | Юноши 13,20 мин<br>Девушки10,50 мин |

**Дидактическая единица для контроля:**

1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольных нормативов по футболу, удары с 11 метровой отметки

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Попадания в ворота 3 раза |
| 4 | Попадания в ворота 5 раз |
| 5 | Попадания в ворота 7 раз |

**Дидактическая единица для контроля:**

1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 8 раз<br>Девушки 20 сек. |
| 4 | Юноши 10 раз<br>Девушки 25 сек |
| 5 | Юноши 12 раз<br>Девушки 30 сек |

**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 в беге на 100 м.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 14,8 сек<br>Девушки 17,5 сек |
| 4 | Юноши 14,5 сек<br>Девушки 17,2 сек |
| 5 | Юноши 13,7 сек<br>Девушки 16,3 сек |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 8 раз<br>Девушки 20 сек. |
| 4 | Юноши 10 раз<br>Девушки 25 сек |
| 5 | Юноши 12 раз<br>Девушки 30 сек. |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 215 см.<br>Девушки 150 см. |
| 4 | Юноши 235 см.<br>Девушки 170 см. |

| | |
|---|---|
| 5 | Юноши 245 см.<br>Девушки 180 см. |

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|---|---|
| 8 | |

**может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей**

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)
**Вид контроля:** по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|---|---|
| 9 | |

**может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей**

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)
**Вид контроля:** по выбору выполнить два теоретических и два практических задания