



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.04 Физическая культура


специальности

15.02.08 Технология машиностроения

Иркутск, 2020

Рассмотрена  
цикловой комиссией  
ОГСЭ протокол №9 от  
07.05.2020 г.

Председатель ЦК

 /О.В. Жаворонкова

№	Разработчик ФИО
1	Гаврилов Максим Анатольевич

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

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

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

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

### 1.4. Формируемые компетенции:

ОК.2 Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК.3 Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК.4 Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.6 Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК.8 Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

ПК.1.4 Разрабатывать и внедрять управляющие программы обработки деталей.

ПК.1.5 Использовать системы автоматизированного проектирования технологических процессов обработки деталей.

ПК.2.2 Участвовать в руководстве работой структурного подразделения.

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

### 2.1 Текущий контроль (ТК) № 1

**Тема занятия:** 1.1.8.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:** 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

**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.

1.1.3.Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.

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

1.1.5.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.

1.1.6.Совершенствование техники приземления в яму.

1.1.7.Прыжки в длину с места на технику.

**Задание №1**

Прыжки в длину с разбега.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши:4.00 Девушки: 2.90
4	Юноши:4.20 Девушки: 3.10
5	Юноши:4.50 Девушки: 3.40

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

**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.

1.1.3.Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.

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

1.1.5.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.

1.1.6.Совершенствование техники приземления в яму.

1.1.7.Прыжки в длину с места на технику.

### Задание №1

Прыжки в длину с места на технику.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Юноши 215 см. Девушки 165 см.
4	Юноши 210 см Девушки 145 см
3	Юноши 205 см Девушки 140 см

## 2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

**Тема занятия:** 2.1.7.Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).

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

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

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

**Занятие(-я):**

1.1.5.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.

### Задание №1

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	выполнена передача мяча не менее 15 раз
4	выполнена передача мяча не менее 20 раз
5	выполнена передача мяча не менее 25 раз

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

**Занятие(-я):**

1.1.8.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

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

2.1.3.Совершенствование прямой подачи мяча сверху.

2.1.4.Совершенствование верхней прямой подачи мяча.

2.1.5.Совершенствование боковой подачи мяча.

2.1.6.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.

### **Задание №1**

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	выполнена передача мяча не менее 15 раз
4	выполнена передача мяча не менее 20 раз
5	выполнена передача мяча не менее 25 раз

## **2.3 Текущий контроль (ТК) № 3**

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

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

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

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

### **Занятие(-я):**

1.1.8.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

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

2.1.2.Совершенствование прямой подачи мяча снизу.

2.1.3.Совершенствование прямой подачи мяча сверху.

2.1.4.Совершенствование верхней прямой подачи мяча.

2.1.5.Совершенствование боковой подачи мяча.

2.1.6.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.

2.1.7.Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).

2.2.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол.

2.2.2.Совершенствование передачи мяча поочередно левой и правой рукой.

2.2.3.Совершенствование передачи мяча в паре, стоя на месте и в движении.

2.2.4.Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.

2.2.5.Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.

2.2.6.Дриблинг двумя мячами на вытянутых вверх руках.

2.2.7.Борьба за подбор мяча, и блокирование.

2.2.8.Проходы под щит с сопротивлением.

2.2.9.Техника выполнения трех очкового броска

2.2.10.Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП

2.2.11.Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.

2.2.12.Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают

2.2.13.Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от

груди на скорости.

2.2.14.Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.

### **Задание №1**

Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Выполнено не менее 2-х жестов
4	Выполнено не менее 3-х жестов
5	Выполнено не менее 5-ти жестов

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

### **Занятие(-я):**

2.1.7.Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).

2.2.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в баскетбол.

2.2.2.Совершенствование передачи мяча поочередно левой и правой рукой.

2.2.3.Совершенствование передачи мяча в паре, стоя на месте и в движении.

2.2.4.Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.

2.2.5.Совершенствование ведения мяча с поворотами через все поле.

2.2.6.Дриблинг двумя мячами на вытянутых вверх руках.

2.2.7.Борьба за подбор мяча, и блокирование.

2.2.8.Проходы под щит с сопротивлением.

2.2.9.Техника выполнения трех очкового броска

2.2.10.Совершенствование техники игры в баскетбол. ОФП

2.2.11.Учебная игра в баскетбол 5 на 5 с минимальным отдыхом между таймами.

2.2.12.Учебная игра в баскетбол 4 на 5, четверо атакуют пятеро защищают

2.2.13.Совершенствование техники передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди на скорости.

2.2.14.Совершенствование техники игры в баскетбол: техника передвижения на площадке, техника владения мячом.

### **Задание №1**

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Выполнено не менее 4-х попаданий в кольцо со штрафной линии



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

## 2.4 Текущий контроль (ТК) № 4

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

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

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

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

**Занятие(-я):**

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

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

3.1.2.Легкоатлетический кросс.

3.1.3.Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.

3.1.4.Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.

3.1.5.Совершенствование техники бега по прямой.

3.1.6.Совершенствование техники бега по повороту.

3.1.7.Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции

### Задание №1

Легкоатлетический кросс. Юноши-3км. Девушки- 2км.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 14.40 Девушки: 12.50
4	Юноши: 13.40 Девушки: 12.00
5	Юноши: 12.40 Девушки: 11.10

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

**Занятие(-я):**

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

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

3.1.2.Легкоатлетический кросс.

3.1.3.Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.

3.1.4.Совершенствование техники экономичного бега по дистанции.

3.1.5.Совершенствование техники бега по прямой.

3.1.6.Совершенствование техники бега по повороту.

3.1.7.Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции

### **Задание №1**

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,16 мин.
4	Юноши 3,45 мин. Девушки 2,06 мин.
5	Юноши 3,30 мин. Девушки 1,56 мин.

## **2.5 Текущий контроль (ТК) № 5**

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

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

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

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

**Занятие(-я):**

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

3.2.1.Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.

3.2.2.Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.

3.2.3.Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.

3.2.4.Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).

3.2.5.Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.

3.2.6.Совершенствование техники метания мяча в цель.

3.2.7.Совершенствование техники метания мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

### **Задание №1**

Перечислить варианты техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча)

Возможные варианты ответа:

Применяются несколько вариантов выполнения бросковых шагов и способов отведения снаряда. Рассмотрим их.

**1 вариант:** метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты (мяча) на 2 шага способом «прямо —назад»

**2 вариант:** метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх—назад»

**3 вариант:** метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед —вниз —назад»

**4 вариант:** метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед —вниз —назад».

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Перечислено не менее 2-х вариантов метания
4	Перечислено не менее 3-х вариантов метания
5	Перечислено не менее 4-х вариантов метания

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

**Занятие(-я):**

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

3.2.1.Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.

3.2.2.Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.

3.2.3.Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.

3.2.4.Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).

3.2.5.Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с полного разбега.

3.2.6.Совершенствование техники метания мяча в цель.

3.2.7.Совершенствование техники метания мяча с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 35 м. Девушки 21 м.
4	Юноши 38 м. Девушки 23 м.

5	Юноши 40 м. Девушки 25 м.
---	------------------------------

## 2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

**Тема занятия:** 4.1.6. Удары по мячу в створ ворот разученными способами.

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)

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

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

**Занятие(-я):**

3.2.8. Сдача контрольных нормативов по метанию мяча.

4.1.1. Техника ударов по мячу в футболе

4.1.2. Техника удара по мячу головой в футболе.

4.1.3. Техника остановки (приема) мяча в футболе.

4.1.4. Совершенствование техники ведения (дриблинга) мяча в футболе.

4.1.5. Техника вбрасывания мяча в футболе.

**Задание №1**

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

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

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

**Занятие(-я):**

3.2.8. Сдача контрольных нормативов по метанию мяча.

4.1.1. Техника ударов по мячу в футболе

4.1.2. Техника удара по мячу головой в футболе.

4.1.3. Техника остановки (приема) мяча в футболе.

4.1.4. Совершенствование техники ведения (дриблинга) мяча в футболе.

4.1.5. Техника вбрасывания мяча в футболе.

## Задание №1

Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Метание выполнено на 25 м.
4	Метание выполнено на 35 м.
5	Метание выполнено на 50 м.

### 2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

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

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

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

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

**Занятие(-я):**

4.1.6. Удары по мячу в створ ворот разученными способами.

4.2.1. Совершенствование техники нападения в баскетболе.

4.2.2. Совершенствование техники защиты в баскетболе.

4.2.3. Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.

4.2.4. Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.

## Задание №1

Сдача норматива, удары по воротам разученными способами из 6 попыток.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Совершено 6 попыток и 2 попадания.
4	Совершено 6 попыток и 4 попадания.
5	Совершено 6 попыток и 6 попаданий.

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

**Занятие(-я):**

4.1.6. Удары по мячу в створ ворот разученными способами.

4.2.1. Совершенствование техники нападения в баскетболе.

4.2.2. Совершенствование техники защиты в баскетболе.

4.2.3. Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.

4.2.4. Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.

## Задание №1

Продемонстрировать передачу мяча от груди на время (10 секунд)

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: выполнено не менее 5-ти передач Девушки: выполнено не менее 4-х передач
4	Юноши: выполнено не менее 6-ти передач Девушки: выполнено не менее 5-ти передач
5	Юноши: выполнено не менее 8-ми передач Девушки: выполнено не менее 6-ти передач

## 2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

**Тема занятия:** 5.1.5.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

**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):**

## Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 400 м -девушки, 800 - юноши.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 3.30 Девушки: 2.00
4	Юноши: 3.20 Девушки: 2.05
5	Юноши: 3.10 Девушки: 1.55

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

**Занятие(-я):**

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

4.3.1.Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.

4.3.2.Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.

4.3.3.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.

- 4.3.4.Совершенствование техники нападающего удара
- 4.3.5.Зачет по выполнению технических приемов волейбола.
- 4.4.1.Совершенствование подачи мяча
- 4.4.2.Техника стойки и передвижения теннисиста.
- 4.4.3.. Совершенствование технической подготовки теннисистов
- 4.4.4.Зачетное занятие по теннису.
- 5.1.1.Совершенствование техники эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.
- 5.1.2.Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.
- 5.1.3.Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету.
- 5.1.4.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

### **Задание №1**

Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,6 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,0 сек.
5	Юноши 13,4 сек. Девушки 16,1 сек.

## **2.9 Текущий контроль (ТК) № 9**

**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):**

5.1.5.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

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

### **Задание №1**

Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,6 сек

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

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

**Занятие(-я):**

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

4.3.1. Совершенствование технических приемов волейбола и техники подач мяча.

4.3.2. Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.

4.3.3. Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.

4.3.4. Совершенствование техники нападающего удара

4.3.5. Зачет по выполнению технических приемов волейбола.

4.4.1. Совершенствование подачи мяча

4.4.2. Техника стойки и передвижения теннисиста.

4.4.3.. Совершенствование технической подготовки теннисистов

4.4.4. Зачетное занятие по теннису.

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

5.1.2. Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.

5.1.3. Совершенствование техники старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.4. Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.5. Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.6. Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.

5.1.7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.

5.1.8. Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.

5.1.9. Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.

5.1.10. Совершенствование техники финиширования

5.1.11. Совершенствовать технику бега с учетом индивидуальных особенностей

5.1.13. Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.

5.1.14. Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.

6.1.1. Учебная игра волейбол.

**Задание №1**

Легкоатлетический кросс. Юноши-3км. Девушки- 2км.



<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 14.40 Девушки: 12.50
4	Юноши: 13.40 Девушки: 12.00
5	Юноши: 12.40 Девушки: 11.10

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

**Занятие(-я):**

5.1.5.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.6.Совершенствование техники финиширования при беге с эстафетной палочкой.

5.1.7.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.

5.1.8.Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.

5.1.9.Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.

5.1.10.Совершенствование техники финиширования

5.1.11.Совершенствовать технику бега с учетом индивидуальных особенностей

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

5.1.13.Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.

5.1.14.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.

6.1.1.Учебная игра волейбол.

**Задание №1**

Демонстрация передачи мяча через сетку двумя руками снизу

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

### 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)

**Вид контроля:** по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Прыжки в длину с разбега.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши:4.00 Девушки: 2.90
4	Юноши:4.20 Девушки: 3.10
5	Юноши:4.50 Девушки: 3.40

**Дидактическая единица для контроля:**

1.2 основы здорового образа жизни

**Задание №1 (из текущего контроля)**

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	выполнена передача мяча не менее 15 раз
4	выполнена передача мяча не менее 20 раз
5	выполнена передача мяча не менее 25 раз

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Прыжки в длину с места на технику.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Юноши 215 см. Девушки 165 см.
4	Юноши 210 см Девушки 145 см
3	Юноши 205 см Девушки 140 см

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
4	Зачет

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4

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

**Вид контроля:** по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Выполнено не менее 2-х жестов
4	Выполнено не менее 3-х жестов
5	Выполнено не менее 5-ти жестов

**Дидактическая единица для контроля:**

2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,16 мин.
4	Юноши 3,45 мин. Девушки 2,06 мин.
5	Юноши 3,30 мин. Девушки 1,56 мин.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
5	Зачет

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Информационно-аналитический)

**Вид контроля:** по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Перечислить варианты техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча)

Возможные варианты ответа:

Применяются несколько вариантов выполнения бросковых шагов и способов отведения снаряда. Рассмотрим их.

**1 вариант:** метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты (мяча) на 2 шага способом «прямо —назад»

**2 вариант:** метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх—назад»

**3 вариант:** метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед —вниз —назад»

**4 вариант:** метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед —вниз —назад».

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Перечислено не менее 2-х вариантов метания
4	Перечислено не менее 3-х вариантов метания
5	Перечислено не менее 4-х вариантов метания

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 35 м. Девушки 21 м.
4	Юноши 38 м. Девушки 23 м.
5	Юноши 40 м. Девушки 25 м.

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
6	Зачет

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8

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

**Вид контроля:** по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача норматива, удары по воротам разучеными способами из 6 попыток.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Совершено 6 попыток и 2 попадания.

4	Совершено 6 попыток и 4 попадания.
5	Совершено 6 попыток и 6 попаданий.

**Дидактическая единица для контроля:**

1.2 основы здорового образа жизни

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива в беге на 400 м - девушки, 800 - юноши.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 3.30 Девушки: 2.00
4	Юноши: 3.20 Девушки: 2.05
5	Юноши: 3.10 Девушки: 1.55

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,6 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,0 сек.
5	Юноши 13,4 сек. Девушки 16,1 сек.

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
7	Дифференцированный зачет

<b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №9

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

**Вид контроля:** по выбору преподавателя выполнить одно теоретическое и одно практическое задание

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Легкоатлетический кросс. Юноши-3км. Девушки- 2км.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 14.40 Девушки: 12.50
4	Юноши: 13.40 Девушки: 12.00
5	Юноши: 12.40 Девушки: 11.10

**Дидактическая единица для контроля:**

1.2 основы здорового образа жизни

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,6 сек
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,0 сек
5	Юноши 13,4 сек. Девушки 16,1 сек.

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Демонстрация передачи мяча через сетку двумя руками снизу

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: выполнить не менее 10 передач через сетку Девушки: выполнить не менее 5 передач через сетку

4	Юноши: выполнить не менее 12 передач через сетку Девушки: выполнить не менее 7 передач через сетку
5	Юноши: выполнить не менее 15 передач через сетку Девушки: выполнить не менее 8 передач через сетку