



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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБНОУИО «ИАТ»

 Якубовский А.Н.  
«31» мая 2021 г.

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ.05 Физическая культура

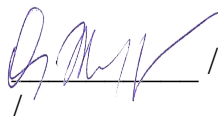
специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2021

Рассмотрена  
цикловой комиссией  
ОГСЭ протокол №6 от  
25.05.2021 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 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	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 правовой и 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 российских духовно-нравственных 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:** 1.1.7.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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,13 мин.
4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,03 мин.
5	Юноши 3,28 мин. 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.

1.1.6.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

**Задание №1**

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 15,20 мин. Девушки11,50 мин.
4	Юноши 14,20 мин. Девушки11,20 мин.
5	Юноши 13,20 мин. 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 210 см. Девушки 150 см.
4	Юноши 215 см. Девушки 155 см.
5	Юноши 220 см. Девушки 170 см.

**2.2 Текущий контроль (ТК) № 2**

**Тема занятия:** 2.1.6.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:** 1.4 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 385 см. Девушки 170 см.
4	Юноши 395 см. Девушки 275 см.
5	Юноши 405 см. Девушки 282 см.

**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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	подача в зону 1-5;
4	подача в зону 4-2;
5	подача в зону 6-3;

**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.

1.1.6.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,7 сек
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,1 сек.
5	Юноши 13,6сек. Девушки 16,2 сек.

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

**Занятие(-я):**

1.1.7.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
---------------	--------------------------

3	Юноши 205 см. Девушки 140 см.
4	Юноши 210 см. Девушки 145 см.
5	Юноши 215 см. Девушки 165 см.

### 2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

**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 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

**Занятие(-я):**

2.1.6.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.

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

**Задание №1**

Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	демонстрация 3 упражнений;
4	демонстрация 5 упражнений;
5	демонстрация 7 упражнений;

**Дидактическая единица:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Занятие(-я):**

2.1.6.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.

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



3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,5 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 13,7 сек. Девушки 16,3 сек.

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

**Занятие(-я):**

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

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

**Задание №1**

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Девушки 2,16 ,юноши 4,05.
4	Девушки 2,06,юноши 3,40.
5	Девушки 1,53,юноши 3,25.

#### **2.4 Текущий контроль (ТК) № 4**

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

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

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

**Дидактическая единица:** 1.1 Роль 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.

3.2.5.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.

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

3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,5 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 13,7 сек. Девушки 16,3 сек.

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

**Занятие(-я):**

- 1.1.7.Сдача входного норматива по прыжкам с места.
- 2.1.4.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.
- 2.1.5.Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).
- 3.1.3.Итоговое занятие за семестр.
- 3.2.1.Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.
- 3.2.7.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

**Задание №1**

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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 закруткой в две стороны в дальний угол 5 раз;

**2.5 Текущий контроль (ТК) № 5**

**Тема занятия:** 4.1.6.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):**

- 3.2.8.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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	набить 45 раз;
4	набить 55 раз;
5	набить 65 раз;

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

**Занятие(-я):**

1.1.7.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

2.1.4.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.

2.1.7.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.

4.1.5.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,7 сек
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,1 сек.

5	Юноши 13,6сек. Девушки 16,2 сек.
---	-------------------------------------

## 2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

**Тема занятия:** 4.2.6.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):**

4.1.6.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.

4.2.2.Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрального игрока, располагающегося на линии штрафного броска.

4.2.4.Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.

**Задание №1**

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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 закруткой 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):**

3.2.8.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.

<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.
---	------------------------------

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

**Занятие(-я):**

1.1.7.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

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

2.1.7.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.

<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;

## 2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

**Тема занятия:** 4.3.6.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:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря.

**Дидактическая единица:** 1.1 Роль 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: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.

4.2.2.Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрального 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.
- 4.2.5.Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.
- 4.3.2.Совершенствование технических приемов волейбола.
- 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: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.

### **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:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения

### **Занятие(-я):**

- 3.1.8.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.

<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.

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

### **Занятие(-я):**

- 3.2.7.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.
- 4.1.5.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.
- 4.2.5.Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача

мяча от груди на время.

4.3.2.Совершенствование технических приемов волейбола.

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

### **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;

## **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:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

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

**Занятие(-я):**

4.2.6.Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.

4.3.4.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.

<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;

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

**Занятие(-я):**

4.2.6.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 поочередно), 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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:** 5.1.13.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.

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

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

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

### **Занятие(-я):**

4.3.6.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.

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

### **Задание №1**

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



<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	бег эстафеты 4x100 юноши: 57 сек;
4	бег эстафеты 4x100 юноши: 55 сек;
5	бег эстафеты 4x100 юноши: 53 сек;

**Дидактическая единица:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Занятие(-я):**

4.3.6.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.

5.1.11.Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 6 раз. Девушки 20 сек.
4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.

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

**Занятие(-я):**

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 13,6 сек Девушки 16,3 сек.
4	Юноши 14,6 сек Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 14,9 сек Девушки 17,7 сек.

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

**Занятие(-я):**

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

5.1.10.Совершенствование техники финиширования.

**Задание №1**

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	25 раз;
4	27 раз;
5	30 раз;

### **2.10 Текущий контроль (ТК) № 10**

**Тема занятия:** 6.1.3.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.

5.1.10.Совершенствование техники финиширования.

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

6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

### **Задание №1**

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

<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Показатели оценки</b></i>
3	Юноши 13 раз. Девушки 10 раз.
4	Юноши 15 раз. Девушки 12 раз.
5	Юноши 18 раз. 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.

5.1.15.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.

<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Показатели оценки</b></i>
3	Юноши 65 раз. Девушки 65 раз.
4	Юноши 70 раз. Девушки 70 раз.
5	Юноши 75 раз. Девушки 73 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.

6.1.2. Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

**Задание №1**

Эстафетный бег на дистанции 50 м.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	правильное выполнение приема и передачи эстафетной палочки с 2 ошибками;
4	правильное выполнение приема и передачи эстафетной палочки с 1 ошибкой;
5	правильное выполнение приема и передачи эстафетной палочки без ошибок;

### **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):**

6.1.3. Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

7.1.3. Сдача норматива по прыжкам в длину с места.

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по футболу, удары с 11 метровой отметки.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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):**

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

5.1.14. 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,5 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 13,7 сек. Девушки 16,3 сек.

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

#### Занятие(-я):

7.1.3. Сдача норматива по прыжкам в длину с места.

#### Задание №1

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

### 2.12 Текущий контроль (ТК) № 12

**Тема занятия:** 7.1.16. 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 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

#### Занятие(-я):

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

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

7.1.5. Составление конспекта по теме "Средства физической культуры".

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

7.1.10. Совершенствование техники приземления в яму.

7.1.13. Прыжки в длину с места на технику.

7.1.15.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

**Задание №1**

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 25 раз. Девушки 6 раз.
4	Юноши 30 раз. Девушки 8 раз.
5	Юноши 35 раз. Девушки 10 раз.

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

**Занятие(-я):**

7.1.5.Составление конспекта по теме "Средства физической культуры".

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

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 8 раз. Девушки 20 сек.
4	Юноши 10 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 12 раз. 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.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.

7.1.11.Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 215 см. Девушки 150 см.
4	Юноши 235 см. Девушки 170 см.
5	Юноши 245 см. 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:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря.

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

**Занятие(-я):**

6.1.3.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

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

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

7.1.8.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.

7.1.14.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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 15,20 мин. Девушки 11,50 мин.
4	Юноши 14,20 мин. Девушки 11,20 мин.
5	Юноши 13,20 мин. Девушки 10,50 мин.

**Дидактическая единица:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Занятие(-я):**

7.1.4.Сдача норматива по прыжкам в длину с места.

7.1.9.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.

7.1.10.Совершенствование техники приземления в яму.

7.1.12.Прыжки в длину с места на технику.

### **Задание №1**

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Показатели оценки</b></i>
3	Юноши 8 раз. Девушки 20 сек.
4	Юноши 10 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 12 раз. Девушки 30 сек.

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

### **Занятие(-я):**

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

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

7.1.13.Прыжки в длину с места на технику.

7.1.15.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

### **Задание №1**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Показатели оценки</b></i>
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,5 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 13,7 сек. Девушки 16,3 сек.



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

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
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 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.

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
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.

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,13 мин.
4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,03 мин.
5	Юноши 3,28 мин. 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 15,20 мин. Девушки 11,50 мин.
4	Юноши 14,20 мин. Девушки 11,20 мин.
5	Юноши 13,20 мин. Девушки 10,50 мин.

**Дидактическая единица для контроля:**

1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 385 см. Девушки 170 см.
4	Юноши 395 см. Девушки 275 см.
5	Юноши 405 см. 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,7 сек
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,1 сек.

5	Юноши 13,6сек. 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 210 см. Девушки 150 см.
4	Юноши 215 см. Девушки 155 см.
5	Юноши 220 см. Девушки 170 см.

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину.

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

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,7 сек
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,1 сек.
5	Юноши 13,6сек. 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.

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,5 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 13,7 сек. Девушки 16,3 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 500 м -девушки, 1000 - юноши.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Девушки 2,16 ,юноши 4,05.
4	Девушки 2,06,юноши 3,40.
5	Девушки 1,53,юноши 3,25.

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

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8

**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.

<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:**

1.2 Основы здорового образа жизни

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

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

<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.

**Дидактическая единица для контроля:**

1.4 Средства профилактики перенапряжения

### **Задание №1 (из текущего контроля)**

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

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
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:**

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

### **Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
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:**

2.2 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.

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
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;

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

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
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.

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
3	бег эстафеты 4x100 юноши: 57 сек;
4	бег эстафеты 4x100 юноши: 55 сек;
5	бег эстафеты 4x100 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 расстоянии 4 м. за 30 сек.

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
3	Юноши 13 раз. Девушки 10 раз.
4	Юноши 15 раз. Девушки 12 раз.
5	Юноши 18 раз. 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 65 раз. Девушки 65 раз.
4	Юноши 70 раз. Девушки 70 раз.
5	Юноши 75 раз. Девушки 73 раз.

**Дидактическая единица для контроля:**

1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 6 раз. Девушки 20 сек.
4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.1 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 13,6 сек Девушки 16,3 сек.
4	Юноши 14,6 сек Девушки 17,2 сек.

5	Юноши 14,9 сек Девушки 17,7 сек.
---	-------------------------------------

**Дидактическая единица для контроля:**

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Эстафетный бег на дистанции 50 м.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	правильное выполнение приема и передачи эстафетной палочки с 2 ошибками;
4	правильное выполнение приема и передачи эстафетной палочки с 1 ошибкой;
5	правильное выполнение приема и передачи эстафетной палочки без ошибок;

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	25 раз;
4	27 раз;
5	30 раз;

<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 №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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 25 раз. Девушки 6 раз.
4	Юноши 30 раз. Девушки 8 раз.
5	Юноши 35 раз. 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 15,20 мин. Девушки 11,50 мин.
4	Юноши 14,20 мин. Девушки 11,20 мин.
5	Юноши 13,20 мин. Девушки 10,50 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.

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 8 раз. Девушки 20 сек.
4	Юноши 10 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 12 раз. 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,5 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 13,7 сек. 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.

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

3	Юноши 8 раз. Девушки 20 сек.
4	Юноши 10 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 12 раз. 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 215 см. Девушки 150 см.
4	Юноши 235 см. Девушки 170 см.
5	Юноши 245 см. Девушки 180 см.