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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«31» мая 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

БОД.11 Физическая культура

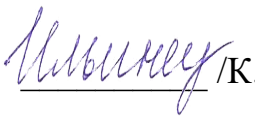
профессии

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Иркутск, 2022

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОД, МЕН протокол №11 от
25.05.2022 г.

Председатель ЦК

/К.Н. Ильинец /

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением

1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

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

Результаты освоения дисциплины	№ Результата	Формируемый результат
Личностные результаты	1.1	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
	1.2	готовность к служению Отечеству, его защите;
	1.3	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
	1.4	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
	1.5	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми

		младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
	1.6	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
	1.7	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
	1.8	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
	1.9	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
	1.10	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
	1.11	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
Метапредметные результаты	2.1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
	2.2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности,

		эффективно разрешать конфликты;
	2.3	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
	2.4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
	2.5	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
	2.6	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
	2.7	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
Предметные разультаты	3.1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
	3.2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

	3.3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
	3.4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
	3.5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
Личностные результаты воспитания	4.1	Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций.
	4.2	Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях.
	4.3	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.
	4.4	Принимающий семейные ценности, готовый к созданию семьи и воспитанию детей; демонстрирующий неприятие насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания.

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.4 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК.7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, 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: 1.1.3.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.

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

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

Предметный результат: 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Занятие(-я):

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

Задание №1

Перечислить правила техники безопасности.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечислены 3 правила;
4	перечислены 4 правила;
5	перечислены все правила.

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

Тема занятия: 1.1.8.Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.

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

Вид контроля: Индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря.

Предметный результат: 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Занятие(-я):

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

1.1.6.Обучение техники финиширования. Обучение техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задание №1

Перечислить снаряды, используюмые в легкой атлетике.

Оценка	*Показатели оценки*

3	перечислены 3 снаряда;
4	перечислены 4 снаряда;
5	перечислены 5 снарядов.

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

Тема занятия: 1.2.5.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

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

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

Предметный результат: 3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

Занятие(-я):

1.1.5.Обучение техники бега по повороту. Обучение техники низкого старта и стартового разгона.

1.2.3.Обучение техники эстафетного бега.

Задание №1

Сдача норматива - прыжки в длину с места.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-190см. Девушки-155см.
4	Юноши-205см. Девушки-165см.
5	Юноши-220см. Девушки-175см.

2.4 Текущий контроль (ТК) № 4

Тема занятия: 1.2.11.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.

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

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

Предметный результат: 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне"

(ГТО);

Занятие(-я):

1.1.4.Обучение техники бега по прямой дистанции.

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

Задание №1

Демонстрация техники бега по прямой дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
3	допускает ошибки;
4	присутствуют незначительные замечания;
5	без замечаний.

Предметный результат: 3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Занятие(-я):

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

1.2.8.Обучение техники финиширования. Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

1.2.9.Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.

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

Задание №1

Сдача норматива - бег на короткие дистанции 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши:15.0. Девушки:17.5.
4	Юноши: 14,5. Девушки:17.0.
5	Юноши:14.0. Девушки:16.0.

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

Тема занятия: 2.1.5.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача

контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Предметный результат: 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
Занятие(-я):
1.1.8.Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.
1.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
1.2.7.Обучение техники бега по повороту. Обучение техники высокого старта и стартового ускорения.
2.1.1.Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.
Задание №1
Выполнить комплекс упражнений на группы мышц ног (рассказ, показ).

Оценка	***Показатели оценки***
3	выполнены 4 упражнения;
4	выполнены 6 упражнений;
5	выполнены 8 упражнений.

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

Тема занятия: 3.1.7.Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Предметный результат: 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
Занятие(-я):
1.2.11.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.
Задание №1
Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

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

Предметный результат: 3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

Занятие(-я):

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

1.2.6.Знакомство с техникой бега на средние и длинные дистанции.

3.1.2.Обучение техники подачи мяча.

Задание №1

Выполнить комплекс СБУ (показ, рассказ).

Оценка	*Показатели оценки*
3	Выполнены 4 упражнения.
4	Выполнены 6 упражнений.
5	Выполнены 10 упражнений.

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

Тема занятия: 3.1.11.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).

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

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

Предметный результат: 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Занятие(-я):

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

3.1.3.Обучение техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.

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

3.1.8.Техника приема мяча двумя руками снизу.

Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

Тема занятия: 4.1.8.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

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

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

Предметный результат: 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Занятие(-я):

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

1.2.1.Обучение техники эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки.

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

3.1.1.Правила игры в волейбол.

4.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

Задание №1

Сдача норматива - прыжки в длину с места.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-190см. Девушки-155см.
4	Юноши-205см. Девушки-165см.
5	Юноши-220см. Девушки-175см.

2.9 Текущий контроль (ТК) № 9

Тема занятия: 5.1.5.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".

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

Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-

технического инвентаря
Предметный результат: 3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
Занятие(-я):
1.2.11.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.
2.1.2.Отработка техники подачи.
2.1.3.Выполнение ударов разными подачами.
3.1.4.Обучение техники верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.
3.1.5.Обучение техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.
3.1.9.Обучение техники приема мяча сверху, снизу.
4.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.
4.1.3.Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.
4.1.5.Обучение техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведение мяча в ходьбе и беге.
4.1.6.Обучение технике игры в целом в баскетбол.
5.1.2.Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления.
Задание №1
Сдача норматива - передача мяча двумя руками от груди (кол-во раз за 1 мин.).

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши-20. Девушки-15.
4	Юноши-30. Девушки-20.
5	Юноши-45. Девушки-30.

2.10 Текущий контроль (ТК) № 10

Тема занятия: 6.1.5.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Предметный результат: 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической

работоспособности, физического развития и физических качеств;

Занятие(-я):

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

4.1.4.Обучение технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.

5.1.1.Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания.

5.1.3.Обучить технике движениям в полете способом «согнув ноги». Обучить технике прыжков в длину в целом.

5.1.6.Зачетное занятие.

Задание №1

Сдача норматива - прыжок в длинну с места.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 210. Девушки: 165.
4	Юноши:215. Девушки:175.
5	Юноши: 230. Девушки: 185.

Предметный результат: 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Занятие(-я):

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

6.1.2.Обучение отработки техники подачи.

Задание №1

Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

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

2.11 Текущий контроль (ТК) № 11

Тема занятия: 7.1.8.Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Предметный результат: 3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
Занятие(-я):
3.1.7.Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.
3.1.10.Обучение техники блокирования. Контрольный норматив по волейболу.
4.1.2.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.
5.1.4.Обучение техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.1.1.Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.
7.1.1.Правила игры в волейбол.
7.1.6.Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.
Задание №1
Контрольный нрматив на технику блокирования подачи.

Оценка	*Показатели оценки*
3	2 подачи блокировано;
4	3 подачи блокировано;
5	6 подач блокировано.

2.12 Текущий контроль (ТК) № 12

Тема занятия: 7.1.15.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Предметный результат: 3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
Занятие(-я):
5.1.5.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива:

набивание теннисного шарика ракеткой.
7.1.4.Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.
7.1.9.Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу.

Задание №1

Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Предметный результат: 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Занятие(-я):

4.1.8.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.
6.1.3.Обучение выполнения ударов разными подачами.
7.1.3.Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.
7.1.14.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).

Задание №1

Прием-передача волейбольного мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

2.13 Текущий контроль (ТК) № 13

Тема занятия: 8.2.5.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3

км - девушки, 5 км - юноши.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Предметный результат: 3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
Занятие(-я):
7.1.15.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).
8.1.2.Изучение попеременных двухшажных ходов.
8.1.4.Изучение одновременного бесшажного хода.
8.1.5.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
8.2.2.Изучение полуконькового хода.
8.2.3.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.
Задание №1
Выполнение упражнений махового характера для различных групп мышц.

Оценка	*Показатели оценки*
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

2.14 Текущий контроль (ТК) № 14

Тема занятия: 9.1.13.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Предметный результат: 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
Занятие(-я):

7.1.15.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).
8.1.1.Изучение попеременных двухшажных ходов.
9.1.4.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.

Задание №1

Перечислить правила игры в баскетбол.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Перечислены 4 правила;
4	Перечислены 6 правил;
5	Перечислены все правила.

2.15 Текущий контроль (ТК) № 15

Тема занятия: 10.1.9.Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.

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

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

Предметный результат: 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Занятие(-я):

6.1.5.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
7.1.5.Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.
7.1.10.Обучение технике приема мяча сверху, снизу.
8.1.3.Изучение одновременного бесшажного хода.
8.1.6.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
9.1.3.Совершенствование технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.
9.1.8.Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге.
9.1.9.Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге.
9.1.10.Совершенствование технике игры в целом в баскетбол.
10.1.2.Совершенствование технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.

10.1.5.Совершенствование технике приема мяча сверху, снизу.
10.1.7.Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.
10.1.8.Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.

Задание №1

Сдача норматива - набивание теннисного шарика ракеткой.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-15. Девушки-10.
4	Юноши-20. Девушки-15.
5	Юноши-25. Девушки-20.

2.16 Текущий контроль (ТК) № 16

Тема занятия: 11.1.9.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".

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

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

Предметный результат: 3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

Занятие(-я):

7.1.8.Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.
7.1.11.Обучение технике приема мяча сверху, снизу.
7.1.13.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.
8.2.1.Изучение одновременного двухшажного хода.
9.1.2.Совершенствование технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.
9.1.11.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.
10.1.3.Совершенствование технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.
11.1.5.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".
11.1.8.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".

Задание №1

Контрольный норматив по волейболу- техника блокирования мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

2.17 Текущий контроль (ТК) № 17

Тема занятия: 11.2.6.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 1000 м, юноши - 2000 м.

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

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

Предметный результат: 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Занятие(-я):

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

7.1.2.Создать правильное представление о технике подачи мяча.

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

7.1.12.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.

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

9.1.12.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

11.1.1.Разбор техники прыжков в длину с разбега. Разбор техники отталкивания.

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

Задание №1

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

Оценка	*Показатели оценки*

3	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
4	Юноши: 24 мин. Девушки: 16 мин.
5	Юноши: 24 мин. Девушки: 16 мин.

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Дифференцированный зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
.3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
Задание №1 (из текущего контроля)
Демонстрация техники бега по прямой дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
3	допускает ошибки;
4	присутствуют незначительные замечания;
5	без замечаний.

Дидактическая единица для контроля:
.3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача норматива - прыжки в длину с места.

Оценка	*Показатели оценки*

3	Юноши-190см. Девушки-155см.
4	Юноши-205см. Девушки-165см.
5	Юноши-220см. Девушки-175см.

Дидактическая единица для контроля:

.3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Задание №1 (из текущего контроля)

Перечислить снаряды, используюмые в легкой атлетике.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечислены 3 снаряда;
4	перечислены 4 снаряда;
5	перечислены 5 снарядов.

Дидактическая единица для контроля:

.3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача норматива - бег на короткие дистанции 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши:15.0. Девушки:17.5.
4	Юноши: 14,5. Девушки:17.0.
5	Юноши:14.0. Девушки:16.0.

Дидактическая единица для контроля:

.3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)
Перечислить правила техники безопасности.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечислены 3 правила;
4	перечислены 4 правила;
5	перечислены все правила.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
2	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.
Дидактическая единица для контроля:
.3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
Задание №1 (из текущего контроля)
Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

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

Дидактическая единица для контроля:

.3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

Задание №1 (из текущего контроля)

Выполнить комплекс СБУ (показ, рассказ).

Оценка	*Показатели оценки*
3	Выполнены 4 упражнения.
4	Выполнены 6 упражнений.
5	Выполнены 10 упражнений.

Дидактическая единица для контроля:

.3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Задание №1 (из текущего контроля)

Выполнить комплекс упражнений на группы мышц ног (рассказ, показ).

Оценка	*Показатели оценки*
3	выполнены 4 упражнения;
4	выполнены 6 упражнений;
5	выполнены 8 упражнений.

Задание №2 (из текущего контроля)

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

Дидактическая единица для контроля:

.3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача норматива - передача мяча двумя руками от груди (кол-во раз за 1 мин.).

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-20. Девушки-15.
4	Юноши-30. Девушки-20.
5	Юноши-45. Девушки-30.

Дидактическая единица для контроля:

.3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача норматива - прыжки в длину с места.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-190см. Девушки-155см.
4	Юноши-205см. Девушки-165см.
5	Юноши-220см. Девушки-175см.

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

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11
Текущий контроль №12

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

Вид контроля: По выбору выполнить 1 практическое задание

Дидактическая единица для контроля:

.3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Задание №1 (из текущего контроля)
Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

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

Дидактическая единица для контроля:
.3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
Задание №1 (из текущего контроля)
Контрольный нрматив на технику блокирования подачи.

Оценка	*Показатели оценки*
3	2 подачи блокировано;
4	3 подачи блокировано;
5	6 подач блокировано.

Дидактическая единица для контроля:
.3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача норматива - прыжок в длинну с места.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 210. Девушки: 165.
4	Юноши:215. Девушки:175.
5	Юноши: 230. Девушки: 185.

Дидактическая единица для контроля:
.3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Задание №1 (из текущего контроля)

Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Дидактическая единица для контроля:

.3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)

Прием-передача волейбольного мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №13
Текущий контроль №14
Текущий контроль №15
Текущий контроль №16

Текущий контроль №17

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание
Дидактическая единица для контроля:
.3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.

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

Дидактическая единица для контроля:
.3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
Задание №1 (из текущего контроля)
Контрольный норматив по волейболу- техника блокирования мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Дидактическая единица для контроля:

.3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача норматива - набивание теннисного шарика ракеткой.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши-15. Девушки-10.
4	Юноши-20. Девушки-15.
5	Юноши-25. Девушки-20.

Дидактическая единица для контроля:

.3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

Задание №1 (из текущего контроля)

Выполнение упражнений махового характера для различных групп мышц.

Оценка	***Показатели оценки***
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Дидактическая единица для контроля:

.3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)

Перечислить правила игры в баскетбол.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Перечислены 4 правила;

4	Перечислены 6 правил;
5	Перечислены все правила.