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

ОГСЭ.04 Физическая культура

специальности

15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

Иркутск, 2022

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ протокол №7 от
25.05.2022 г.

Председатель ЦК


/О.В. Жаворонкова
/

| № | Разработчик ФИО |
|---|---|
| 1 | Кудрявцев Николай Васильевич |

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.15 Технология металлообрабатывающего производства

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

| Результаты освоения дисциплины | № результата | Формируемый результат |
|---|---|---|
| Знать | 1.1 | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| | 1.2 | основы здорового образа жизни |
| Уметь | 2.1 | использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |
| | 2.2 | выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений |
| 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 | Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий |

| | | |
|---|---|---|
| | | социально опасное поведение окружающих. |
| | 4.3 | Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. |
| | 4.4 | 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. |
| | 4.5 | Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности. |

**1.4. Формируемые компетенции:**

ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК.2 Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие
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:** 1.1.9.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.Совершенствование техники прыжков в длину с места.
1.1.3.Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.
1.1.4.Совершенствование техники прыжков в длину с места.
1.1.5.Совершенствование техники приземления.
1.1.6.Совершенствование техники приземления.
1.1.7.Прыжки в длину с места на технику.
**Задание №1**
Прыжок в длину с разбега.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши:4.00.<br>Девушки: 2.90. |
| 4 | Юноши:4.20.<br>Девушки: 3.10. |
| 5 | Юноши:4.50.<br>Девушки: 3.40. |

**Дидактическая единица:** 1.2 основы здорового образа жизни
**Занятие(-я):**
1.1.1.Техника безопасности на уроке по физической культуре.
1.1.2.Совершенствование техники прыжков в длину с места.
1.1.3.Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.
1.1.4.Совершенствование техники прыжков в длину с места.
1.1.5.Совершенствование техники приземления.
1.1.6.Совершенствование техники приземления.
1.1.7.Прыжки в длину с места на технику.
1.1.8.Сдача входного норматива по прыжкам с места.
**Задание №1**
Прыжок в длинну с места.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши:210.<br>Девушки: 140. |
| 4 | Юноши:220.<br>Девушки: 145. |
| 5 | Юноши: 230.<br>Девушки: 165. |

**Дидактическая единица:** 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Занятие(-я):**

1.1.1.Техника безопасности на уроке по физической культуре.
1.1.2.Совершенствование техники прыжков в длину с места.
1.1.3.Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.
1.1.4.Совершенствование техники прыжков в длину с места.
1.1.5.Совершенствование техники приземления.
1.1.6.Совершенствование техники приземления.
1.1.7.Прыжки в длину с места на технику.
1.1.8.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

**Задание №1**

Прыжки в длину с места на технику.

| *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:** 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений

**Занятие(-я):**

1.1.1.Техника безопасности на уроке по физической культуре.
1.1.2.Совершенствование техники прыжков в длину с места.
1.1.3.Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега.

1.1.4.Совершенствование техники прыжков в длину с места.
1.1.5.Совершенствование техники приземления.
1.1.6.Совершенствование техники приземления.
1.1.7.Прыжки в длину с места на технику.

**Задание №1**

Прыжки в длину с разбега на технику.

| *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. |

## 2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

**Тема занятия:** 2.1.9.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):**

2.1.1.Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.
2.1.3.Совершенствование прямой подачи мяча снизу.

**Задание №1**

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

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | выполнена передача мяча не менее 15 раз; |
| 4 | выполнена передача мяча не менее 20 раз; |
| 5 | выполнена передача мяча не менее 25 раз. |

**Дидактическая единица:** 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений

**Занятие(-я):**

2.1.1.Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.
2.1.2.Совершенствование прямой подачи мяча снизу.
2.1.5.Совершенствование прямой подачи мяча сверху.
2.1.6.Совершенствование верхней прямой подачи мяча.
2.1.7.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.

**Задание №1**

Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши: 5 раз.<br>Девушки: 4 роаза. |
| 4 | Юноши:5 раз.<br>Девушки:6 раз. |
| 5 | Юноши: 9 раз.<br>Девушки: 8 раз. |

## 2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

**Тема занятия:** 3.1.10.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 м - юноши.

**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):**

3.1.2.Легкоатлетический кросс.
3.1.3.Совершенствование техники бега по дистанции.
3.1.5.Совершенствование техники работы ног с низкого старта.
3.1.7.Совершенствование техники бега по повороту.

**Задание №1**

Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Выполнено не менее 2-х жестов. |
| 4 | Выполено не менее 3-х жестов. |
| 5 | Выполнено не менее 5-ти жестов. |

**Дидактическая единица:** 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации

движений

**Занятие(-я):**

3.1.2.Легкоатлетический кросс.

3.1.3.Совершенствование техники бега по дистанции.

3.1.4.Совершенствование техники бега по дистанции.

3.1.5.Совершенствование техники работы ног с низкого старта.

3.1.6.Совершенствование техники бега по прямой.

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

**Задание №1**

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

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 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:** 3.2.9.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 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

**Занятие(-я):**

1.1.9.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

2.1.1.Совершенствование техники игры в волейбол. ОФП.

2.1.2.Совершенствование прямой подачи мяча снизу.

2.1.4.Совершенствование прямой подачи мяча сверху.

2.1.5.Совершенствование прямой подачи мяча сверху.

2.1.6.Совершенствование верхней прямой подачи мяча.

2.1.7.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.

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

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

3.1.1.Совершенствование техники бега с высокого старта.

3.1.4.Совершенствование техники бега по дистанции.

3.1.5.Совершенствование техники работы ног с низкого старта.

3.1.6.Совершенствование техники бега по прямой.

3.1.8.Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции.
3.1.9.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 м - юноши.
3.1.10.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 м - 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.
3.2.6.Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.

**Задание №1**

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

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши: 14.40.<br>Девушки: 12.50. |
| 4 | Юноши: 13.40.<br>Девушки: 12.00. |
| 5 | Юноши: 12.40.<br>Девушки: 11.10. |

**Дидактическая единица:** 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Занятие(-я):**

1.1.9.Сдача входного норматива по прыжкам с места.
2.1.3.Совершенствование прямой подачи мяча снизу.
2.1.4.Совершенствование прямой подачи мяча сверху.
2.1.8.Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).
2.1.9.Итоговое занятие. Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).
3.1.1.Совершенствование техники бега с высокого старта.
3.1.5.Совершенствование техники работы ног с низкого старта.
3.1.7.Совершенствование техники бега по повороту.
3.1.8.Совершенствование техники стартового разгона и занятие выгодной позиции.
3.1.10.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 м - 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.
3.2.6.Совершенствование техники метания гранаты (мяча) в цель.

**Задание №1**

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

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

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

## 2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

**Тема занятия:** 4.1.6.Итоговое занятие, 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 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

**Занятие(-я):**

4.1.1.Техника ударов по мячу в футболе.

4.1.3.Техника остановки (приема) мяча в футболе.

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

4.1.5.Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.

**Задание №1**

Перечислить варианты техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 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:** 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений

**Занятие(-я):**

3.2.1.Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.

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

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

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

3.2.8.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

3.2.9.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

4.1.2.Техника удара по мячу головой в футболе.
4.1.3.Техника остановки (приема) мяча в футболе.
4.1.5.Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.

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

## 2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

**Тема занятия:** 4.2.6.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.Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.
4.2.1.Техника нападения в баскетболе.
4.2.3.Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.
4.2.5.Зачетное занятие по баскетболу: выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.

**Задание №1**

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

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши не менее 2-х правильно выполненных ударов в створ ворот. |
| 4 | Юноши не менее 3-х правильно выполненных ударов в створ ворот. |

| | |
|---|---|
| 5 | Юноши не менее 5-ти правильно выполненных ударов в створ ворот. |

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

**Занятие(-я):**

3.2.1.Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.

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

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

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

3.2.8.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

3.2.9.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

4.1.2.Техника удара по мячу головой в футболе.

4.1.6.Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.

4.2.2.Совершенствование техники защиты в баскетболе.

4.2.4.Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по метанию гранаты.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Метание выполнено на 20 м. |
| 4 | Метание выполнено на 30 м. |
| 5 | Метание выполнено на 40 м. |

**Дидактическая единица:** 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Занятие(-я):**

4.1.1.Техника ударов по мячу в футболе.

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

4.1.6.Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.

4.2.1.Техника нападения в баскетболе.

4.2.3.Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.

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

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

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

| | |
|---|---|
| 3 | Метание выполнено на 25 м. |
| 4 | Метание выполнено на 35 м. |
| 5 | Метание выполнено на 50 м. |

**Дидактическая единица:** 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений

**Занятие(-я):**

4.1.6.Итоговое занятие, удары по мячу в створ ворот разученными способами.

4.2.2.Совершенствование техники защиты в баскетболе.

4.2.4.Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.

**Задание №1**

Штрафные броски: 10 бросков.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши: 2 попадания.<br>Девушки: 2 попадания. |
| 4 | Юноши: 4 попадания.<br>Девушки: 3 попадания. |
| 5 | Юноши: 5 попадания.<br>Девушки: 4 попадания. |

## 2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

**Тема занятия:** 5.1.3.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:** Практическая работа с использованием инструментария

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

**Занятие(-я):**

4.3.3.Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.

4.3.4.Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.

4.3.6.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.

4.3.8.Совершенствование техники нападающего удара.

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

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

мяча по зонам.
4.4.1.Совершенствование подачи мяча.
4.4.4.Жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно).
5.1.1.Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи».
5.1.2.Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.

**Задание №1**

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

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Совершено 6 попыток и 2 попадания. |
| 4 | Совершено 6 попыток и 4 попадания. |
| 5 | Совершено 6 попыток и 6 попаданий. |

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

**Занятие(-я):**

4.2.6.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 технических приемов волейбола и техники подач мяча.
4.3.5.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.
4.3.6.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.
4.3.7.Совершенствование техники нападающего удара.
4.4.2.Совершенствование стойки и передвижения теннисиста.
4.4.3.Составление комплекса упражнений для развития ловкости.
4.4.4.Жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно).
4.4.5.Зачетное занятие по теннису. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).

**Задание №1**

Продемонстрировать передачу мяча от груди на время (10 секунд).

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши: выполнено не менее 5-ти передач.<br>Девушки: выполнено не менее 4-х передач. |

| | |
|---|---|
| 4 | Юноши: выполнено не менее 6-ти передач.<br>Девушки: выполнено не менее 5-ти передач. |
| 5 | Юноши: выполнено не менее 8-ми передач.<br>Девушки: выполнено не менее 6-ти передач. |

**Дидактическая единица:** 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Занятие(-я):**

4.3.3.Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.

4.3.4.Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.

4.3.6.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.

4.3.7.Совершенствование техники нападающего удара.

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

4.4.1.Совершенствование подачи мяча.

4.4.2.Совершенствование стойки и передвижения теннисиста.

4.4.5.Зачетное занятие по теннису. Набивание мяча (жонглирование) ракеткой стоя на месте и в движении не менее 30 сек.(с одной попытки) и не менее 1 минуты (с одной попытки).

5.1.1.Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи».

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

**Задание №1**

Подача выполняется любым способом, поочередно в правую и левую часть стола: 6 подач.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши: 3.<br>Девушки: 3. |
| 4 | Юноши: 4.<br>Девушки: 4. |
| 5 | Юноши: 5.<br>Девушки: 5. |

**Дидактическая единица:** 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации

движений

**Занятие(-я):**

4.2.6.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 технических приемов волейбола и техники подач мяча.

4.3.4.Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе.

4.3.5.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.

4.3.8.Совершенствование техники нападающего удара.

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

4.4.3.Составление комплекса упражнений для развития ловкости.

4.4.4.Жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно).

**Задание №1**

Подача, выполняется любым способом: 10 подач.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши: выполнено не менее 5-ти подач.<br>Девушки: выполнено не менее 4-х подач. |
| 4 | Юноши: выполнено не менее 6-ти подач.<br>Девушки: выполнено не менее 5-ти подач. |
| 5 | Юноши: выполнено не менее 8-ми подач.<br>Девушки: выполнено не менее 6-ти подач. |

## 2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

**Тема занятия:** 5.1.17.Сдача контрольного норматива: бег 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 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

**Занятие(-я):**

5.1.5.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.6.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.7.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.8.Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.

5.1.9.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.
5.1.11.Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.
5.1.12.Совершенствование техники финиширования.
5.1.13.Совершенствование техники финиширования.
5.1.14.Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей.
5.1.15.Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей.
5.1.16.Сдача контрольного норматива: бег 100 м на время.

**Задание №1**

Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе в зоны площадки.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Выполнено 6 падач, из них 3 точно в зонам. |
| 4 | Выполнено подач 6 из них 5 точно по зонам. |
| 5 | Выполнено подач 6 и все по зонам. |

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

**Занятие(-я):**

5.1.3.Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.
5.1.4.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.9.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.
5.1.10.Совершенствование техники старта.

**Задание №1**

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

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Бег эстафеты 4х100 юноши: 57 сек. |
| 4 | Бег эстафеты 4х100 юноши: 55 сек. |
| 5 | Бег эстафеты 4х100 юноши: 53 сек. |

**Дидактическая единица:** 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Занятие(-я):**

5.1.4.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.5.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.6.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.7.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.8.Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.
5.1.9.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.
5.1.11.Совершенствование техники бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.
5.1.13.Совершенствование техники финиширования.
5.1.14.Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей.
5.1.15.Совершенствовать технику бега в целом, с учетом индивидуальных особенностей.
5.1.16.Сдача контрольного норматива: бег 100 м на время.

**Задание №1**

Бег 100м контрольный норматив.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши: 15,0.<br>Девушки: 18,0. |
| 4 | Юноши: 14,5.<br>Девушки: 17,5. |
| 5 | Юноши: 14,0.<br>Девушки: 16,5. |

## 2.9 Текущий контроль (ТК) № 9

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

**Занятие(-я):**

5.1.17.Сдача контрольного норматива: бег 100 м на время.
5.1.18.Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.
5.1.19.Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.
5.1.20.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.

5.1.21.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.
6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

**Задание №1**

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

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши: 3.35.<br>Девушки: 2.18. |
| 4 | Юноши: 3.25.<br>Девушки: 2.08. |
| 5 | Юноши: 3.20.<br>Девушки: 1.58. |

**Дидактическая единица:** 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Занятие(-я):**

5.1.18.Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.
5.1.19.Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.
5.1.21.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.
6.1.1.Учебная игра волейбол.
6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 14,8 сек.<br>Девушки 17,6 сек. |
| 4 | Юноши 14,5 сек.<br>Девушки 17,0 сек. |
| 5 | Юноши 13,4 сек.<br>Девушки 16,1 сек. |

**Дидактическая единица:** 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений

**Занятие(-я):**

5.1.3.Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.
5.1.9.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.
5.1.10.Совершенствование техники старта.
5.1.12.Совершенствование техники финиширования.
5.1.17.Сдача контрольного норматива: бег 100 м на время.
5.1.20.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.
5.1.22.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.

**Задание №1**

Прыжки на скакалке за 1 минуту.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши: 45.<br>Девушки: 50. |
| 4 | Юноши: 60.<br>Девушки: 55. |
| 5 | Юноши: 70.<br>Девушки: 75. |

## 2.10 Текущий контроль (ТК) № 10

**Тема занятия:** 7.1.5.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:** 1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Занятие(-я):**
6.1.3.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
7.1.1.Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7.1.2.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
7.1.4.Сдача норматива по прыжкам в длину с места.

**Задание №1**

Перечислить способы подачи мяча: сверху, снизу, сбоку.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | перечислено не менее 3-х способов подач; |
| 4 | перечислено не менее 5-ти способов подач; |

| | |
|---|---|
| 5 | перечислено не менее 6-ти способов подач. |

**Дидактическая единица:** 1.2 основы здорового образа жизни
**Занятие(-я):**
5.1.22.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.
6.1.1.Учебная игра волейбол.
7.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
**Задание №1**
Демонстрация передачи мяча через сетку двумя руками снизу.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши: выполнить не менее 10 передач через сетку.<br>Девушки: выполнить не менее 5 передач через сетку. |
| 4 | Юноши: выполнить не менее 12 передач через сетку.<br>Девушки: выполнить не менее 7 передач через сетку. |
| 5 | Юноши: выполнить не менее 15 передач через сетку.<br>Девушки: выполнить не менее 8 передач через сетку. |

**Дидактическая единица:** 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
**Занятие(-я):**
6.1.3.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
7.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
**Задание №1**
Приседание за 1 минуту.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши: 50 раз.<br>Девушки: 40 раз. |
| 4 | Юноши: 55 раз.<br>Девушки: 45 раз. |
| 5 | Юноши: 60 раз.<br>Девушки: 50 раз. |

**Дидактическая единица:** 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации

движений

**Занятие(-я):**

7.1.1.Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

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

7.1.4.Сдача норматива по прыжкам в длину с места.

**Задание №1**

Вис на согнутых руках, сек.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши: 15 сек.<br>Девушки: 12 сек. |
| 4 | Юноши: 30 сек.<br>Девушки: 20 сек. |
| 5 | Юноши: 38 сек.<br>Девушки:30 сек. |

## 2.11 Текущий контроль (ТК) № 11

**Тема занятия:** 7.1.19.Сдача норматива по прыжкам с места.

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

**Вид контроля:** Практическая работа с использованием инструментария

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

**Занятие(-я):**

7.1.8.Техника прыжков в длину с места и с разбега.

7.1.9.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.

7.1.10.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.

7.1.12.Совершенствование техники приземления в яму.

7.1.13.Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.

7.1.15.Прыжки в длину с места на технику.

7.1.16.Прыжки в длину с места на технику.

**Задание №1**

Поднимание туловища за 1 мин.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 35 арз.<br>Девушки 25 раз. |
| 4 | Юноши 40 раз.<br>Девушки 30 раз. |
| 5 | Юноши 45 раз.<br>Девушки 35 раз. |

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

**Занятие(-я):**

7.1.5.Сдача норматива по прыжкам в длину с места.
7.1.6.Совершенствование техники прыжков в длину с места.
7.1.7.Совершенствование техники прыжков в длину с места.
7.1.8.Техника прыжков в длину с места и с разбега.
7.1.10.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.
7.1.11.Совершенствование техники приземления в яму.
7.1.12.Совершенствование техники приземления в яму.
7.1.13.Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.
7.1.14.Прыжки в длину с места на технику.
7.1.15.Прыжки в длину с места на технику.
7.1.16.Прыжки в длину с места на технику.
7.1.17.Прыжки в длину с места на технику.
7.1.18.Сдача норматива по прыжкам с места.

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши: 2.15.<br>Девушки: 1.50. |
| 4 | Юноши: 2.35.<br>Девушки: 1.70. |
| 5 | Юноши: 2.45.<br>Девушки: 1.85. |

**Дидактическая единица:** 2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Занятие(-я):**

7.1.5.Сдача норматива по прыжкам в длину с места.
7.1.6.Совершенствование техники прыжков в длину с места.
7.1.7.Совершенствование техники прыжков в длину с места.
7.1.8.Техника прыжков в длину с места и с разбега.
7.1.10.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.
7.1.11.Совершенствование техники приземления в яму.
7.1.12.Совершенствование техники приземления в яму.
7.1.13.Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.
7.1.14.Прыжки в длину с места на технику.

7.1.15.Прыжки в длину с места на технику.
7.1.16.Прыжки в длину с места на технику.
7.1.17.Прыжки в длину с места на технику.

**Задание №1**

Прыжки на скакалке за 1 минуту.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши-100.<br>Девушки- 115. |
| 4 | Юноши- 120.<br>Девушки- 125. |
| 5 | Юноши- 130.<br>Девушки- 135. |

**Дидактическая единица:** 2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений

**Занятие(-я):**

7.1.8.Техника прыжков в длину с места и с разбега.
7.1.9.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.
7.1.10.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.
7.1.12.Совершенствование техники приземления в яму.
7.1.13.Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.
7.1.15.Прыжки в длину с места на технику.
7.1.16.Прыжки в длину с места на технику.
7.1.18.Сдача норматива по прыжкам с места.

**Задание №1**

Прыжек в длинну с места на технику.

| *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. |

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

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|---|---|
| 3 | Зачет |

| Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей |
|---|
| Текущий контроль №1 |
| Текущий контроль №2 |

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)
**Вид контроля:** по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
**Дидактическая единица для контроля:**
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Прыжок в длину с разбега.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши:4.00.<br>Девушки: 2.90. |
| 4 | Юноши:4.20.<br>Девушки: 3.10. |
| 5 | Юноши:4.50.<br>Девушки: 3.40. |

**Задание №2**
Выполнение комплекса упражнений для развития активной гибкости ( показ,рассказ)

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | 4 упражнения |
| 4 | 6 упражнений |
| 5 | 8 упражнений |

**Задание №3**

Выполнить комплекс упражнений для развития ловкости ( рассказ, показ)

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | 4 упражнения |
| 4 | 6 упражнения |
| 5 | 8 упражнения |

**Задание №4**
Челночный бег 3*10м с.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши-4.9<br>Девушки-5.7 |
| 4 | Юноши-4.7<br>Девушки-5.5 |
| 5 | Юноши-4.4<br>Девушки-5.0 |

**Задание №5**
Выполнить комплекс упражнений на все группы мыжц ( рассказ,показ)

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | 4 упражнения |
| 4 | 6 упражнений |
| 5 | 8 упражнений |

**Дидактическая единица для контроля:**
1.2 основы здорового образа жизни
**Задание №1**
Бег на лыжах 5 км ( мин. сек)
Бег на лыжах 3 км девушки ( мин.сек.)

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши-27.30<br>Девушки-20.00 |
| 4 | Юноши-26.10<br>Девушки-19.00 |

| | |
|---|---|
| 5 | Юноши-24.00<br>Девушки-17.00 |

**Задание №2**
Выплнить комплекс упражнений "физкульт минутки" ( рассказ,показ )

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | 4 упражнения |
| 4 | 6 упражнений |
| 5 | 8 упражнений |

**Задание №3**
Выполнит комплекс упражнений ЛФК ( рассказ,показ)

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | 4 упражнения |
| 4 | 6 упражнений |
| 5 | 8 упражнений |

**Задание №4**
Кросс на 3 км ( девушки)
Корсс на 5 км ( юноши )по пересеченной местности ( мин,с.)

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши-26.30<br>Девушки-19.00 |
| 4 | Юноши-25.30<br>Девушки-18.00 |
| 5 | Юноши-23.30<br>Девушки-16.30 |

**Задание №5**
Сформулируйте определение "Здоровый образ жизни". Перечислите основные принципы Здорового образа жизни

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | ответ поверхностный, материалом владеет слабо |

| | |
|---|---|
| 4 | вопрос раскрыт, допустимы 1-2 замечания |
| 5 | вопрос раскрыт полностью |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Задание №1**

Выполнить комплекс упражнений для суставной разминки ( рассказ, показ)

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | 4 упражнения |
| 4 | 6 упражнений |
| 5 | 8 упражнений |

**Задание №2**

Выполнить комплекс упражнений для динамической разминки ( рассказ, показ)

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | 4 упражнения |
| 4 | 6 упражнений |
| 5 | 8 упражнений |

**Задание №3**

Подтягивание из виса на высокой перекладине и из виса лежа на низкой перекладине ( дев)

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши-9<br>Девушки-11 |
| 4 | Юноши-11<br>Девушки-13 |
| 5 | Юноши-14<br>Девушки-19 |

**Задание №4**

Выполнить комплекс упражнений для совершенствования техники движений ( рассказ,показ)

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | 4 упражнения |
| 4 | 6 упражнений |
| 5 | 5 упражнений |

**Задание №5**
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( кол-во раз)

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши-27<br>Девушки-9 |
| 4 | Юноши-31<br>Девушки-11 |
| 5 | Юноши-42<br>Девушки-16 |

**Дидактическая единица для контроля:**
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Чередование верхней и нижней передачи –10 передач над собой с перемещением по ширине площадки.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши: 5 раз.<br>Девушки: 4 роаза. |
| 4 | Юноши:5 раз.<br>Девушки:6 раз. |
| 5 | Юноши: 9 раз.<br>Девушки: 8 раз. |

**Задание №2**
выполнить комплексы упражнений на развитие выносливости

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | 4 упражнения |
| 4 | 6 упражнений |

| | |
|---|---|
| 5 | 8 упражнений |

**Задание №3**
Наклон вперед стоя на гимнастической скамье

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши- +6<br>Девушки- +7 |
| 4 | Юноши- +8<br>Девушки- +9 |
| 5 | Юноши- +13<br>Девушки- +16 |

**Задание №4**
Бег на 30м

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши-4.9<br>Девушки-5.7 |
| 4 | Юноши-4.7<br>Девушки-5.5 |
| 5 | Юноши-4.4<br>Девушки-5.0 |

**Задание №5**
поднимание туловища из положения лежа на спине ( кол-во раз за 1мин)

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши-36<br>Девушки-33 |
| 4 | Юноши-40<br>Девушки-36 |
| 5 | Юноши-50<br>Девушки-44 |

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

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

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)
**Вид контроля:** по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
**Дидактическая единица для контроля:**
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Легкоатлетический кросс. Юноши-3км. Девушки- 2км.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши: 14.40.<br>Девушки: 12.50. |
| 4 | Юноши: 13.40.<br>Девушки: 12.00. |
| 5 | Юноши: 12.40.<br>Девушки: 11.10. |

**Дидактическая единица для контроля:**
1.2 основы здорового образа жизни
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Выполнено не менее 2-х жестов. |
| 4 | Выполено не менее 3-х жестов. |
| 5 | Выполнено не менее 5-ти жестов. |

**Дидактическая единица для контроля:**
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Сдача контрольного норматива: бег 500 м -девушки, 1000 м - юноши.

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

**Дидактическая единица для контроля:**
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений

**Задание №1 (из текущего контроля)**
Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.

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

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

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

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**
Продемонстрировать удары по мячу в створ ворот разученными способами (мяч пересек линию ворот между штангами и перекладиной полностью по воздуху) с

расстояния 9 м.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши не менее 2-х правильно выполненных ударов в створ ворот. |
| 4 | Юноши не менее 3-х правильно выполненных ударов в створ ворот. |
| 5 | Юноши не менее 5-ти правильно выполненных ударов в створ ворот. |

**Дидактическая единица для контроля:**

1.2 основы здорового образа жизни

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольных нормативов по метанию гранаты.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Метание выполнено на 20 м. |
| 4 | Метание выполнено на 30 м. |
| 5 | Метание выполнено на 40 м. |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

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

**Дидактическая единица для контроля:**

2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Штрафные броски: 10 бросков.

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

| | |
|---|---|
| 3 | Юноши: 2 попадания.<br>Девушки: 2 попадания. |
| 4 | Юноши: 4 попадания.<br>Девушки: 3 попадания. |
| 5 | Юноши: 5 попадания.<br>Девушки: 4 попадания. |

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

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

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)
**Вид контроля:** по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
**Дидактическая единица для контроля:**
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Сдача норматива, удары по воротам разученными способами из 6 попыток.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 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)**
Продемонстрировать передачу мяча от груди на время (10 секунд).

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши: выполнено не менее 5-ти передач.<br>Девушки: выполнено не менее 4-х передач. |
| 4 | Юноши: выполнено не менее 6-ти передач.<br>Девушки: выполнено не менее 5-ти передач. |

| | |
|---|---|
| 5 | Юноши: выполнено не менее 8-ми передач.<br>Девушки: выполнено не менее 6-ти передач. |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Подача выполняется любым способом, поочередно в правую и левую часть стола: 6 подач.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши: 3.<br>Девушки: 3. |
| 4 | Юноши: 4.<br>Девушки: 4. |
| 5 | Юноши: 5.<br>Девушки: 5. |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Подача, выполняется любым способом: 10 подач.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши: выполнено не менее 5-ти подач.<br>Девушки: выполнено не менее 4-х подач. |
| 4 | Юноши: выполнено не менее 6-ти подач.<br>Девушки: выполнено не менее 5-ти подач. |
| 5 | Юноши: выполнено не менее 8-ми подач.<br>Девушки: выполнено не менее 6-ти подач. |

| **№ семестра** | **Вид промежуточной аттестации** |
|---|---|
| 7 | Зачет |

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

| Текущий контроль №9 |
|---|

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)
**Вид контроля:** по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
**Дидактическая единица для контроля:**
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Совершенствование техники приема -подачи мяча в волейболе в зоны площадки.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Выполнено 6 падач, из них 3 точно в зонам. |
| 4 | Выполнено подач 6 из них 5 точно по зонам. |
| 5 | Выполнено подач 6 и все по зонам. |

**Дидактическая единица для контроля:**
1.2 основы здорового образа жизни
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Демонстрация техники эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширования на максимальной скорости разными способами.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Бег эстафеты 4х100 юноши: 57 сек. |
| 4 | Бег эстафеты 4х100 юноши: 55 сек. |
| 5 | Бег эстафеты 4х100 юноши: 53 сек. |

**Дидактическая единица для контроля:**
2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Бег 100м контрольный норматив.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши: 15,0.<br>Девушки: 18,0. |
| 4 | Юноши: 14,5.<br>Девушки: 17,5. |

| | |
|---|---|
| 5 | Юноши: 14,0.<br>Девушки: 16,5. |

**Дидактическая единица для контроля:**
2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений

**Задание №1 (из текущего контроля)**
Прыжки на скакалке за 1 минуту.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши: 45.<br>Девушки: 50. |
| 4 | Юноши: 60.<br>Девушки: 55. |
| 5 | Юноши: 70.<br>Девушки: 75. |

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

| Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей |
|---|
| 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 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

**Задание №1 (из текущего контроля)**
Перечислить способы подачи мяча: сверху, снизу, сбоку.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | перечислено не менее 3-х способов подач; |
| 4 | перечислено не менее 5-ти способов подач; |
| 5 | перечислено не менее 6-ти способов подач. |

**Дидактическая единица для контроля:**

1.2 основы здорового образа жизни

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Демонстрация передачи мяча через сетку двумя руками снизу.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши: выполнить не менее 10 передач через сетку.<br>Девушки: выполнить не менее 5 передач через сетку. |
| 4 | Юноши: выполнить не менее 12 передач через сетку.<br>Девушки: выполнить не менее 7 передач через сетку. |
| 5 | Юноши: выполнить не менее 15 передач через сетку.<br>Девушки: выполнить не менее 8 передач через сетку. |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Приседание за 1 минуту.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши: 50 раз.<br>Девушки: 40 раз. |
| 4 | Юноши: 55 раз.<br>Девушки: 45 раз. |
| 5 | Юноши: 60 раз.<br>Девушки: 50 раз. |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Вис на согнутых руках, сек.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши: 15 сек.<br>Девушки: 12 сек. |
| 4 | Юноши: 30 сек.<br>Девушки: 20 сек. |

| | |
|---|---|
| 5 | Юноши: 38 сек.<br>Девушки:30 сек. |

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

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

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)
**Вид контроля:** по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
**Дидактическая единица для контроля:**
1.1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши: 2.15.<br>Девушки: 1.50. |
| 4 | Юноши: 2.35.<br>Девушки: 1.70. |
| 5 | Юноши: 2.45.<br>Девушки: 1.85. |

**Дидактическая единица для контроля:**
1.2 основы здорового образа жизни
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Поднимание туловища за 1 мин.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 35 арз.<br>Девушки 25 раз. |
| 4 | Юноши 40 раз.<br>Девушки 30 раз. |

| | |
|---|---|
| 5 | Юноши 45 раз.<br>Девушки 35 раз. |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.1 использовать физкультурнооздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Прыжки на скакалке за 1 минуту.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши-100.<br>Девушки- 115. |
| 4 | Юноши- 120.<br>Девушки- 125. |
| 5 | Юноши- 130.<br>Девушки- 135. |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.2 выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростносиловых качеств, координации движений

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Прыжек в длинну с места на технику.

| ***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. |