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.08 Физическая культура

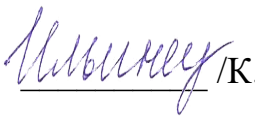
специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2022

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

Председатель ЦК

/К.Н. Ильинец /

№	Разработчик ФИО
1	Кулиш Евгения Алексеевна

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

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

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Текущий контроль (ТК) № 1

Тема занятия: 1.1.4.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: 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Занятие(-я):

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

Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

Оценка	*Показатели оценки*
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса;
4	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
5	продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса;

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):

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

Задание №1

Составить комплекс ОРУ с гантелями.

Оценка	*Показатели оценки*
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений;

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

Тема занятия: 1.1.9.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: 3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
Занятие(-я):
1.1.2.Последовательность выполнение команд при низком и высоком старте.
Задание №1
Перечислить мышцы тела.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечислено 8 мышц;
4	перечислено 10 мышц;
5	перечислено 12 мышц;

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: 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
Занятие(-я):
1.1.6.Техника бега по повороту. Техника низкого старта и стартового разгона.
1.2.2.Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.
Задание №1
Перечислить снаряды которые используются в легкой атлетике.

Оценка	*Показатели оценки*
5	перечислены 5;
4	перечислены 4;
3	перечислены 3;

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):

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

Задание №1

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

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши: 13,7 сек. Девушки: 17,3 сек.
4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,6 сек.
3	Юноши: 15,1 сек. Девушки: 17,9 сек.

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

Занятие(-я):

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

1.2.9.Совершенствование 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

Составить комплекс на развитие силы.

Оценка	*Показатели оценки*
5	комплекс состоит из 12 упражнений;

4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений;

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: 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
Занятие(-я):
1.1.5.Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции.
1.1.7.Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
1.1.8.Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.
1.2.6.Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.
2.1.1.Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.
2.1.2.Отработка техники подачи.
Задание №1
Перечислить упражнений на пресс.

Оценка	*Показатели оценки*
5	перечислены 9 упражнений;
4	перечислены 7 упражнений;
3	перечислены 5 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: 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
Занятие(-я):

3.1.1.Правила игры в волейбол.

Задание №1

Составить комплекс упражнений с использование утяжелителей.

Оценка	*Показатели оценки*
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений;

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

Тема занятия: 3.1.12.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: 3.1 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.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.

1.1.5.Техника бега на короткие дистанции. Техника бега по прямой дистанции.

1.2.1.Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.

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

1.2.7.Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартовому ускорению.

3.1.2.Техника подачи мяча.

3.1.3.Техника нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.

3.1.5.Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.

3.1.10.Техника блокирования. Контрольный норматив по волейболу.

Задание №1

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши 12 раз. Девушки 25 сек.

4	Юноши 10 раз. Девушки 23 сек.
3	Юноши 8 раз. Девушки 21 сек.

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

Занятие(-я):

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

3.1.8.Техника приема мяча двумя руками снизу.

3.1.9.Техника приема мяча сверху, снизу.

Задание №1

Составить комплекс ОРУ с гантелями .

Оценка	*Показатели оценки*
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений;

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

Тема занятия: 4.2.6.Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

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):

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

1.2.3.Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.

1.2.8.Техника финиширования. Техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

4.1.1.Изучение попеременного двушажных ходов.

4.1.8.Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.

4.2.4.Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.

Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета.
4	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса упражнений;
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса упражнений;

2.9 Текущий контроль (ТК) № 9

Тема занятия: 4.2.10.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: 3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

Занятие(-я):

4.2.6.Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.

Задание №1

Составить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.

Оценка	*Показатели оценки*
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений;

2.10 Текущий контроль (ТК) № 10

Тема занятия: 5.1.8.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: 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

Занятие(-я):
1.2.11.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.
2.1.3.Обучение выполнения ударов разными подачами.
2.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
4.1.4.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
4.1.5.Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.
4.1.7.Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.
4.2.3.Изучение спусков в основной стойке с пологих ровных склонов.
5.1.4.Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.
Задание №1
Составить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.

Оценка	***Показатели оценки***
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений;

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):
2.1.5.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
3.1.4.Техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.
3.1.6.Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.
3.1.11.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).
4.2.1.Изучение одновременного двухшажного хода.
4.2.2.Изучение полуконькового хода.
4.2.7.Способы передвижения в подъеме: «полуёлочкой», «лесенкой»
4.2.8.Основы техники передвижения на лыжах. Техника выполнения одновременного двухшажного хода.
5.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.
Задание №1

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
4	продемонстрировано 4 упражнения из комплекса;
3	продемонстрировано 2 упражнения из комплекса;

2.11 Текущий контроль (ТК) № 11

Тема занятия: 6.1.7.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: 3.1 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):
3.1.12.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).
4.1.6.Изучение бесшажного хода под уклоном, на равнине, в сочетании с другими ходами.
4.2.5.Совершенствование техники передвижения одновременно бесшажным ходом.
4.2.9.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.
5.1.6.Совершенствование техники игры в баскетбол.
6.1.4.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.1.6.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
Задание №1
Продемонстрировать упражнения на растяжку нижних конечностей.

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрированно 7 упражнений;
4	продемонстрированно 5 упражнений;
3	продемонстрированно 3 упражнений;

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
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
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)
Составить комплекс ОРУ с гантелями.

Оценка	*Показатели оценки*
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 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)
Перечислить мышцы тела.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечислено 8 мышц;
4	перечислено 10 мышц;
5	перечислено 12 мышц;

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)

Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

Оценка	*Показатели оценки*
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса;
4	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
5	продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса;

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

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши: 13,7 сек. Девушки: 17,3 сек.
4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,6 сек.
3	Юноши: 15,1 сек. Девушки: 17,9 сек.

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)

Составить комплекс упражнений с использование утяжелителей.

Оценка	*Показатели оценки*
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений;

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

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
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)
Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши 12 раз. Девушки 25 сек.
4	Юноши 10 раз. Девушки 23 сек.
3	Юноши 8 раз. Девушки 21 сек.

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)

Продемонстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировать комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета.
4	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса упражнений;
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса 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)

Составить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.

Оценка	*Показатели оценки*
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 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)

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
4	продемонстрировано 4 упражнения из комплекса;
3	продемонстрировано 2 упражнения из комплекса;

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)
Составить комплекс ОРУ с гантелями .

Оценка	***Показатели оценки***
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений;