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.05 Физическая культура

специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2022

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ протокол №7 от
25.05.2022 г.

Председатель ЦК


/О.В. Жаворонкова
/

№	Разработчик ФИО
1	Кулиш Евгения Алексеевна

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

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

1.2. Место дисциплины в структуре 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	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	1.2	Основы здорового образа жизни
	1.3	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
	1.4	Средства профилактики перенапряжения
Уметь	2.1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
	2.2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
	2.3	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
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	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации.

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК.7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Текущий контроль (ТК) № 1

Тема занятия: 1.1.7.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

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

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

Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни

Занятие(-я):

1.1.1.Техника безопасности на уроке по физической культуре.

Задание №1

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

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,13 мин.
4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,03 мин.
5	Юноши 3,28 мин. Девушки 1,50 мин.

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

Занятие(-я):

1.1.1.Техника безопасности на уроке по физической культуре.

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

Задание №1

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

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 210 см. Девушки 150 см.
4	Юноши 215 см. Девушки 155 см.
5	Юноши 220 см. Девушки 170 см.

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения
Занятие(-я):
1.1.2.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
1.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
1.1.5.Совершенствование техники приземления в яму.
2.1.3.Совершенствование верхней прямой подачи мяча.
Задание №1
Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 385 см. Девушки 170 см.
4	Юноши 395 см. Девушки 275 см.
5	Юноши 405 см. Девушки 282 см.

Дидактическая единица: 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Занятие(-я):
1.1.4.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.
1.1.6.Сдача входного норматива по прыжкам с места.
2.1.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.
2.1.2.Совершенствование прямой подачи мяча сверху.
Задание №1
Совершенствование прямой подача сверху по зонам.

Оценка	*Показатели оценки*
3	подача в зону 1-5;
4	подача в зону 4-2;
5	подача в зону 6-3;

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

Занятие(-я):

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

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

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

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

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

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

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

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

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

Занятие(-я):

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

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

3.1.6.Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции.

Задание №1

Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз.

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

Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения

Занятие(-я):

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

3.1.5.Совершенствование техники бега по прямой и повороту.
3.1.6.Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции.
Задание №1
Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,5 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 13,7 сек. Девушки 16,3 сек.

Дидактическая единица: 2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Занятие(-я):
1.1.7.Сдача входного норматива по прыжкам с места.
2.1.7.Совершенствование подачи мяча.
3.1.3.Легкоатлетический кросс.
3.1.7.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.
Задание №1
Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Девушки 2,16 ,юноши 4,05.
4	Девушки 2,06,юноши 3,40.
5	Девушки 1,53,юноши 3,25.

2.4 Текущий контроль (ТК) № 4

Тема занятия: 3.2.8.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Занятие(-я):
3.1.8.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.
3.2.1.Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.
3.2.2.Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.

3.2.5.Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.
3.2.6.Совершенствование техники метания мяча в цель.

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,5 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 13,7 сек. Девушки 16,3 сек.

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

Занятие(-я):

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

Задание №1

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

Оценка	*Показатели оценки*
3	передача мяча через сетку без ошибок 25 раз;
4	передача мяча через сетку без ошибок 27 раз;
5	передача мяча через сетку без ошибок 30 раз;

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

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

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

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

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

Занятие(-я):

3.2.8.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.
4.1.1.Техника ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.
4.1.4.Техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы,

серединой, внешней стороной подъема.

Задание №1

Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.

Оценка	***Показатели оценки***
3	набить 45 раз;
4	набить 55 раз;
5	набить 65 раз;

Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни

Занятие(-я):

1.1.7.Сдача входного норматива по прыжкам с места.
2.1.4.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.
2.1.5.Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).
2.1.7.Совершенствование подачи мяча.
3.1.1.Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.
3.1.2.Легкоатлетический кросс.
3.1.4.Техника бега на короткие и длинные дистанции.
3.2.3.Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.
3.2.4.Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).
3.2.5.Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.
3.2.7.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.
4.1.1.Техника ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.
4.1.2.Техника удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.
4.1.3.Техника остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.
4.1.4.Техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,7 сек.

4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,1 сек.
5	Юноши 13,6сек. Девушки 16,2 сек.

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

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

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

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

Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни

Занятие(-я):

4.1.6.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.

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

4.2.4.Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.

Задание №1

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

Оценка	*Показатели оценки*
3	простая подача в дальний угол 5 раз;
4	сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз;
5	сложная подача с закруткрй в две стороны в дальний угол 5 раз;

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

Занятие(-я):

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

3.2.7.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

4.1.6.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.

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;

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

Тема занятия: 4.3.7.Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.

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

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

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

Занятие(-я):

4.1.6.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.

4.2.1.Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.

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

4.2.3.Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.

4.2.4.Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.

4.3.1.Совершенствование технических приемов волейбола.

4.3.2.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.

4.3.3.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.

4.3.4.Совершенствование техники нападающего удара.

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: 1.4 Средства профилактики перенапряжения

Занятие(-я):

3.1.8.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.
3.2.6.Совершенствование техники метания мяча в цель.
4.1.5.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.
4.2.3.Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.
4.2.5.Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.

Задание №1

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

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

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

Занятие(-я):

4.1.5.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.
4.3.2.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.
4.3.5.Совершенствование техники нападающего удара.
4.3.6.Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.

Задание №1

Сдача контрольного норматива по волейболу.

Оценка	***Показатели оценки***
3	выполнение всех приемов и ударов с 3 ошибками;
4	выполнение всех приемов и ударов с 1 ошибкой;
5	выполнение всех приемов и ударов без ошибок;

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

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: Индивидуальные практические задания с использованием

спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни

Занятие(-я):

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

4.3.4.Совершенствование техники нападающего удара.

4.3.5.Совершенствование техники нападающего удара.

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

4.4.1.Совершенствование подачи мяча: слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.

4.4.2.Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка, одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

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 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Занятие(-я):

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

Задание №1

Эстафетный бег на дистанции 50 м.

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

2.9 Текущий контроль (ТК) № 9

Тема занятия: 5.1.14.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения
Занятие(-я):
4.3.7.Зачет по выполнению 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.Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).
4.4.5.Зачетное занятие по теннису.
5.1.8.Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.
5.1.9.Техника бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.
5.1.11.Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.
5.1.12.Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.
Задание №1
Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 6 раз. Девушки 20 сек.
4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.

Дидактическая единица: 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Занятие(-я):
4.3.7.Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.
4.4.1.Совершенствование подачи мяча: слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.
5.1.1.Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.
5.1.4.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.5.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.10.Совершенствование техники финиширования.

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

Занятие(-я):

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

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

Задание №1

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

Оценка	*Показатели оценки*
3	25 раз;
4	27 раз;
5	30 раз;

2.10 Текущий контроль (ТК) № 10

Тема занятия: 6.1.3.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

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

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

Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни

Занятие(-я):

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

5.1.5.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.6.Техника эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.

5.1.7.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.

5.1.8.Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.
5.1.10.Совершенствование техники финиширования.
5.1.13.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
5.1.16.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.

Задание №1

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

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 13 раз. Девушки 10 раз.
4	Юноши 15 раз. Девушки 12 раз.
5	Юноши 18 раз. Девушки 15 раз.

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

Занятие(-я):

5.1.11.Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Задание №1

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

2.11 Текущий контроль (ТК) № 11

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: 1.4 Средства профилактики перенапряжения

Занятие(-я):

5.1.14.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
5.1.15.Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.

6.1.1.Учебная игра волейбол.
7.1.4.Сдача норматива по прыжкам в длину с места.

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,5 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 13,7 сек. Девушки 16,3 сек.

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

Занятие(-я):

5.1.14.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
7.1.1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши 13,7 сек. Девушки 16,3 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,2 сек.
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,5 сек.

2.12 Текущий контроль (ТК) № 12

Тема занятия: 7.1.15.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

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

Вид контроля:

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

Занятие(-я):

5.1.14.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
7.1.2.Средства физической культуры.
7.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
7.1.6.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
7.1.10.Совершенствование техники приземления в яму.
7.1.14.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

Задание №1

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

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 25 раз. Девушки 6 раз.
4	Юноши 30 раз. Девушки 8 раз.
5	Юноши 35 раз. Девушки 10 раз.

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

Занятие(-я):

7.1.9.Совершенствование техники приземления в яму.
7.1.11.Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.

Задание №1

Продемонтстрировать упражнения для развития активной гибкости.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрированно 12 упражнений.
4	Продемонстрированно 8 упражнений.
3	Продемонстрированно 6 упражнений.

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

Занятие(-я):

7.1.4.Сдача норматива по прыжкам в длину с места.
7.1.6.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.

Задание №1
Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 8 раз. Девушки 20 сек.
4	Юноши 10 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 12 раз. Девушки 30 сек.

2.13 Текущий контроль (ТК) № 13

Тема занятия: 8.1.6.Игровые спарринги.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля:
Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни
Занятие(-я):
6.1.3.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
7.1.1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7.1.7.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
7.1.13.Прыжки в длину с места на технику.
8.1.2.Совершенствование основных технических приемов. Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.
8.1.4.Игровые спарринги.
Задание №1
Кроссовая подготовка сдача норматива на 2000м девушки; 3000 м юноши.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 15,20 мин. Девушки11,50 мин.
4	Юноши 14,20 мин. Девушки11,20 мин.
5	Юноши 13,20 мин. Девушки10,50 мин.

Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения
Занятие(-я):

7.1.5.Сдача норматива по прыжкам в длину с места.
7.1.8.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.
7.1.10.Совершенствование техники приземления в яму.
7.1.12.Прыжки в длину с места на технику.

Задание №1

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 10 раз. Девушки 20 сек.
4	Юноши 12 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 15 раз. Девушки 30 сек.

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

Занятие(-я):

7.1.14.Сдача входного норматива по прыжкам с места.
8.1.5.Игровые спарринги.

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,5 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 13,7 сек. Девушки 16,3 сек.

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

Занятие(-я):

7.1.9.Совершенствование техники приземления в яму.

Задание №1

Прыжок в длину с места.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши 245 см. Девушки 180 см.
4	Юноши 235 см. Девушки 170 см.
3	Юноши 215 см. Девушки 150 см.

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 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Задание №1 (из текущего контроля)
Совершенствование прямой подача сверху по зонам.

Оценка	*Показатели оценки*
3	подача в зону 1-5;
4	подача в зону 4-2;
5	подача в зону 6-3;

Дидактическая единица для контроля:
1.2 Основы здорового образа жизни
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,13 мин.
4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,03 мин.
5	Юноши 3,28 мин. Девушки 1,50 мин.

Дидактическая единица для контроля:

1.4 Средства профилактики перенапряжения

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 385 см. Девушки 170 см.
4	Юноши 395 см. Девушки 275 см.
5	Юноши 405 см. Девушки 282 см.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

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

Дидактическая единица для контроля:

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)

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

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 210 см. Девушки 150 см.
4	Юноши 215 см. Девушки 155 см.

5	Юноши 220 см. Девушки 170 см.

№ 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 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.2 Основы здорового образа жизни
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,7 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,1 сек.

5	Юноши 13,6сек. Девушки 16,2 сек.

Дидактическая единица для контроля:

1.4 Средства профилактики перенапряжения

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,5 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 13,7 сек. Девушки 16,3 сек.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

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

Оценка	***Показатели оценки***
3	передача мяча через сетку без ошибок 25 раз;
4	передача мяча через сетку без ошибок 27 раз;
5	передача мяча через сетку без ошибок 30 раз;

Дидактическая единица для контроля:

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)

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

Оценка	***Показатели оценки***
3	Девушки 2,16 ,юноши 4,05.
4	Девушки 2,06,юноши 3,40.
5	Девушки 1,53,юноши 3,25.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
5	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №6
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 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
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:
1.2 Основы здорового образа жизни
Задание №1 (из текущего контроля)
Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

Оценка	*Показатели оценки*
3	простая подача в дальний угол 5 раз;
4	сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз;
5	сложная подача с закруткрй в две стороны в дальний угол 5 раз;

Дидактическая единица для контроля:
1.4 Средства профилактики перенапряжения
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольного норматива: бег 500 м -девушки, 1000 м - юноши.

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

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива по волейболу.

Оценка	*Показатели оценки*
3	выполнение всех приемов и ударов с 3 ошибками;
4	выполнение всех приемов и ударов с 1 ошибкой;
5	выполнение всех приемов и ударов без ошибок;

Дидактическая единица для контроля:

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)

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

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;

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
Дидактическая единица для контроля:
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Задание №1 (из текущего контроля)
Демонстрация техники эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширования на максимальной скорости разными способами.

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:
1.2 Основы здорового образа жизни
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольных нормативов по баскетболу передача мяча двумя руками от груди на росстояние 4 м. за 30 сек.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 13 раз. Девушки 10 раз.
4	Юноши 15 раз. Девушки 12 раз.
5	Юноши 18 раз. Девушки 15 раз.

Дидактическая единица для контроля:
1.4 Средства профилактики перенапряжения
Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 6 раз. Девушки 20 сек.
4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

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

Оценка	*Показатели оценки*
3	25 раз;
4	27 раз;
5	30 раз;

Дидактическая единица для контроля:

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)

Эстафетный бег на дистанции 50 м.

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

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

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №11
Текущий контроль №12
Текущий контроль №13

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
Дидактическая единица для контроля:
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольных нормативов по баскетболу, сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу юноши; девушки на скамейке.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 25 раз. Девушки 6 раз.
4	Юноши 30 раз. Девушки 8 раз.
5	Юноши 35 раз. Девушки 10 раз.

Дидактическая единица для контроля:
1.2 Основы здорового образа жизни
Задание №1 (из текущего контроля)
Кроссовая подготовка сдача норматива на 2000м девушки; 3000 м юноши.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 15,20 мин. Девушки11,50 мин.
4	Юноши 14,20 мин. Девушки11,20 мин.
5	Юноши 13,20 мин. Девушки10,50 мин.

Дидактическая единица для контроля:

1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонтстрировать упражнения для развития активной гибкости.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрированно 12 упражнений.
4	Продемонстрированно 8 упражнений.
3	Продемонстрированно 6 упражнений.

Дидактическая единица для контроля:

1.4 Средства профилактики перенапряжения

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 10 раз. Девушки 20 сек.
4	Юноши 12 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 15 раз. Девушки 30 сек.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,5 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 13,7 сек. Девушки 16,3 сек.

Дидактическая единица для контроля:

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 8 раз. Девушки 20 сек.
4	Юноши 10 раз. Девушки 25 сек.
5	Юноши 12 раз. Девушки 30 сек.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Прыжок в длину с места.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши 245 см. Девушки 180 см.
4	Юноши 235 см. Девушки 170 см.
3	Юноши 215 см. Девушки 150 см.