



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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБНОУИО «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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,13 мин.
4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,03 мин.
5	Юноши 3,28 мин. Девушки 1,50 мин.

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

**Занятие(-я):**

1.1.1.Техника безопасности на уроке по физической культуре.

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

**Задание №1**

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

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

### 2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

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

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

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

**Дидактическая единица:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Занятие(-я):**

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

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

1.1.5. Совершенствование техники приземления в яму.

2.1.3. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.

**Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.

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

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

**Занятие(-я):**

1.1.4. Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.

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.

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

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

**Занятие(-я):**

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

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

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

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

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

**Дидактическая единица:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Занятие(-я):**

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

3.1.5.Совершенствование техники бега по прямой и повороту.

3.1.6.Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции.

### **Задание №1**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

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

**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.

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

## **2.4 Текущий контроль (ТК) № 4**

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

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

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

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

### **Занятие(-я):**

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

3.2.1.Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.

3.2.2.Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.



3.2.5.Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.

3.2.6.Совершенствование техники метания мяча в цель.

### **Задание №1**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

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

**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).

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

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

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

### **Занятие(-я):**

1.1.7.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

2.1.4.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.

2.1.5.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.

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

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

## 2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

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

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

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

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

**Занятие(-я):**

4.1.6.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.

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

4.2.4.Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.

**Задание №1**

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	простая подача в дальний угол 5 раз;
4	сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз;
5	сложная подача с закруткой в две стороны в дальний угол 5 раз;

**Дидактическая единица:** 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.

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

3	юноши не менее 2-х правильно выполненных ударов в створ ворот;
4	юноши не менее 3-х правильно выполненных ударов в створ ворот;
5	юноши не менее 5-ти правильно выполненных ударов в створ ворот;

## 2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

**Тема занятия:** 4.3.7. 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 центрального игрока, располагающегося на линии штрафного броска.

4.2.3. Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.

4.2.4. Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.

4.3.1. 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	выполнено не менее 2-х жестов;
4	выполнено не менее 3-х жестов;
5	выполнено не менее 5-ти жестов;

**Дидактическая единица:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Занятие(-я):**

- 3.1.8.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.  
 3.2.6.Совершенствование техники метания мяча в цель.  
 4.1.5.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.

<i><b>Оценка</b></i>	<i><b>Показатели оценки</b></i>
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,16 мин.
4	Юноши 3,45 мин. Девушки 2,06 мин.
5	Юноши 3,30 мин. Девушки 1,56 мин.

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

### **Занятие(-я):**

- 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.

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	метание выполнено на 25 м;
4	метание выполнено на 35 м;
5	метание выполнено на 50 м;

**Дидактическая единица:** 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.

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

## 2.9 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 поочередно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).

4.4.5. Зачетное занятие по теннису.

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.

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

**Дидактическая единица:** 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.

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

**Дидактическая единица:** 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).

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

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

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

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

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

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

### **Занятие(-я):**

5.1.3.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 расстояние 4 м. за 30 сек.

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

**Дидактическая единица:** 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.

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

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

**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.

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

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

Продемонстрировать упражнения для развития активной гибкости.

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
5	Продемонстрировано 12 упражнений.
4	Продемонстрировано 8 упражнений.
3	Продемонстрировано 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.

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

### 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.

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

**Дидактическая единица:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Занятие(-я):**

- 7.1.5.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.

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

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

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

**Занятие(-я):**

- 7.1.9.Совершенствование техники приземления в яму.

**Задание №1**

Прыжок в длину с места.

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

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

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)

**Вид контроля:** по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Совершенствование прямой подача сверху по зонам.

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

**Дидактическая единица для контроля:**

1.2 Основы здорового образа жизни

**Задание №1 (из текущего контроля)**

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

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,13 мин.
4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,03 мин.
5	Юноши 3,28 мин. Девушки 1,50 мин.

**Дидактическая единица для контроля:**

1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.

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

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

<b>Оценка</b>	<b>Показатели оценки</b>
3	Юноши 210 см. Девушки 150 см.
4	Юноши 215 см. Девушки 155 см.



5	Юноши 220 см. Девушки 170 см.
---	----------------------------------

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

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4
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.

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

**Дидактическая единица для контроля:**

1.2 Основы здорового образа жизни

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

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

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

**Дидактическая единица для контроля:**

1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

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

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

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

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

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

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

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

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)

**Вид контроля:** по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	выполнено не менее 2-х жестов;
4	выполнено не менее 3-х жестов;
5	выполнено не менее 5-ти жестов;

**Дидактическая единица для контроля:**

1.2 Основы здорового образа жизни

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	простая подача в дальний угол 5 раз;
4	сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз;
5	сложная подача с закруткой в две стороны в дальний угол 5 раз;

**Дидактическая единица для контроля:**

1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Задание №1 (из текущего контроля)**

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,16 мин.
4	Юноши 3,45 мин. Девушки 2,06 мин.
5	Юноши 3,30 мин. Девушки 1,56 мин.

**Дидактическая единица 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.

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	юноши не менее 2-х правильно выполненных ударов в створ ворот;
4	юноши не менее 3-х правильно выполненных ударов в створ ворот;
5	юноши не менее 5-ти правильно выполненных ударов в створ ворот;

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

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

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

**Дидактическая единица 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 расстояние 4 м. за 30 сек.

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

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

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

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

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

**Дидактическая единица для контроля:**

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Эстафетный бег на дистанции 50 м.

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

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

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

**Дидактическая единица для контроля:**

1.2 Основы здорового образа жизни

**Задание №1 (из текущего контроля)**

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

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

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать упражнения для развития активной гибкости.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Продемонстрировано 12 упражнений.
4	Продемонстрировано 8 упражнений.
3	Продемонстрировано 6 упражнений.

**Дидактическая единица для контроля:**

1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

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

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

**Дидактическая единица для контроля:**



2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

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

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Прыжок в длину с места.

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