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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«08» февраля 2023 г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 Физическая культура

специальности

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

Иркутск, 2023

Рассмотрена
цикловой комиссией
СГ протокол №6 от 07.02.2023
г.

| № | Разработчик ФИО |
|---|---|
| 1 | Уманец Антон Владимирович |

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

## 1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

СГ.00 Социально-гуманитарный 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 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 специальности |

| | | |
|---|---|---|
| Личностные результаты реализации программы воспитания | 4.1 | Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознающий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве |
| | 4.2 | Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками |

| | |
|---|---|
| 4.3 | Демонстрирующий приверженность к родной культуре, исторической памяти на основе любви к Родине, народу, малой родине, знания его истории и культуры, принятие традиционных ценностей многонационального народа России. Выражающий свою этнокультурную идентичность, сознающий себя патриотом народа России, деятельно выражающий чувство причастности к многонациональному народу России, к Российскому Отечеству. Проявляющий ценностное отношение к историческому и культурному наследию народов России, к национальным символам, праздникам, памятникам, традициям народов, проживающих в России, к соотечественникам за рубежом, поддерживающий их заинтересованность в сохранении общероссийской культурной идентичности, уважающий их права |
| 4.4 | Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде |

| | | |
|---|---|---|
| | 4.5 | Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике |

**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:** 2.1.4.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.
**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)
**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря
**Дидактическая единица:** 1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Занятие(-я):**
1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.
2.1.1.Техника беговых упражнений.
2.1.2.Техника беговых упражнений.
2.1.3.Разучивание техники высокого и низкого старта.
**Задание №1**
Перечислить все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Перечислено пятнадцать видов легкой атлектики (беговых видов). |
| 4 | Перечислено десять видов легкой атлектики (беговых видов). |
| 3 | Перечислено семь видов легкой атлектики (беговых видов). |

**Дидактическая единица:** 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
**Занятие(-я):**
1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.
2.1.1.Техника беговых упражнений.
2.1.2.Техника беговых упражнений.
2.1.3.Разучивание техники высокого и низкого старта.
**Задание №1**
Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости, приготовиться к демонстрации.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |

| | |
|---|---|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

## 2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

**Тема занятия:** 2.1.15.Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.
**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)
**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря
**Дидактическая единица:** 1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Занятие(-я):**
2.1.4.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.
2.1.5.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.
2.1.6.Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.
2.1.7.Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.
2.1.8.Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
2.1.9.Изучение техники бега на дистанцию 100 м.
2.1.10.Изучение техники бега на дистанцию 100 м.
2.1.11.Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м.
2.1.12.Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.
2.1.13.Изучение техники бега на длинные дистанции.
2.1.14.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
**Задание №1**
Составить комплекс упражнений для разминки в упорах, приготовиться к демонстрации.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

**Дидактическая единица:** 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
**Занятие(-я):**
2.1.4.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.
2.1.5.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.
2.1.6.Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.
2.1.7.Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.
2.1.8.Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

2.1.9.Изучение техники бега на дистанцию 100 м.
2.1.10.Изучение техники бега на дистанцию 100 м.
2.1.11.Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м.
2.1.12.Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.
2.1.13.Изучение техники бега на длинные дистанции.
2.1.14.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

**Задание №1**

Составить комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета, приготовиться к демонстрации.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса упражнений. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса упражнений. |
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса упражнений. |

## 2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

**Тема занятия:** 3.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

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

**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

**Занятие(-я):**

3.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.
3.1.2.Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.
3.1.3.Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.
3.1.4.Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.
3.1.5.Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге; ведения мяча в ходьбе, беге.
3.1.6.Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

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

| | |
|---|---|
| 5 | Юноши 10 раз.<br>Девушки 30 сек. |
| 4 | Юноши 8 раз.<br>Девушки 25 сек. |
| 3 | Юноши 6 раз.<br>Девушки 23 сек. |

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

**Занятие(-я):**

2.1.15.Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.

2.1.16.Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.

3.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.

3.1.2.Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.

3.1.3.Изучение техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.

3.1.4.Техника передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.

3.1.5.Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге; ведения мяча в ходьбе, беге.

3.1.6.Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силы мышц рук.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

## 2.4 Текущий контроль (ТК) № 4

**Тема занятия:** 3.1.13.Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.

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

**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

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

**Занятие(-я):**

3.1.9.Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо "ведение- 2 шага- бросок".

3.1.10.Изучение ведения мяча двумя руками.

3.1.11.Изучение ведения мяча двумя руками.

3.1.12.Совершенствование ведения мяча двумя руками.

**Задание №1**

Входной норматив по физической культуре: подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову (кол-во раз за 30 сек).

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 5 | Юноши: 30 раз.<br>Девушки: 27 раз. |
| 4 | Юноши: 26 раза.<br>Девушки: 24 раза. |
| 3 | Юноши: 21 раз.<br>Девушки: 19 раз. |

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

**Занятие(-я):**

3.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

3.1.8.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

3.1.9.Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо "ведение- 2 шага- бросок".

3.1.10.Изучение ведения мяча двумя руками.

3.1.11.Изучение ведения мяча двумя руками.

3.1.12.Совершенствование ведения мяча двумя руками.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

## 2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

**Тема занятия:** 4.1.5.Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.

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

**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.4 средства профилактики перенапряжения

**Занятие(-я):**

4.1.1.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.

4.1.2.Изучение подач мяча в волейболе.

4.1.3.Изучение подач мяча в волейболе.
4.1.4.Совершенствование подач в волейболе.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс ОРУ с гимнастической палкой на 4 счета.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

**Дидактическая единица:** 2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

**Занятие(-я):**

4.1.1.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.
4.1.2.Изучение подач мяча в волейболе.
4.1.3.Изучение подач мяча в волейболе.
4.1.4.Совершенствование подач в волейболе.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

## 2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

**Тема занятия:** 4.1.14.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.

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

**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

**Занятие(-я):**

3.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.
3.1.8.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.
3.1.15.Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колоне и кругу.
3.1.16.Изучение техники ловли мяча в колоне.
3.1.17.Совершенствование техники ловли мяча в колоне.

3.1.18.Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
3.1.19.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
3.1.20.Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо с места.
3.1.21.Изучение технических элементов в баскетболе в учебной игре.
3.1.22.Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.
4.1.12.Изучение прямого нападающего удара.
4.1.13.Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

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

**Занятие(-я):**

3.1.13.Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.
3.1.14.Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.
3.1.15.Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колоне и кругу.
3.1.16.Изучение техники ловли мяча в колоне.
3.1.17.Совершенствование техники ловли мяча в колоне.
3.1.18.Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
3.1.19.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
3.1.20.Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо с места.
3.1.21.Изучение технических элементов в баскетболе в учебной игре.
3.1.22.Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.
4.1.12.Изучение прямого нападающего удара.
4.1.13.Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс основных стоек.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре стойки. |

| | |
|---|---|
| 4 | Продемонстрировано 6-ть стоек. |
| 5 | Продемонстрировано 8-мь стоек. |

### 2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

**Тема занятия:** 5.1.6.Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис-девушки.

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

**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

**Занятие(-я):**

4.1.14.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.
4.1.15.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.
5.1.1.Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.
5.1.2.Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.
5.1.3.Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.
5.1.4.Совершенствование техники подтягивания на перекладине.
5.1.5.Закрепление техники подтягивания на перекладине.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс упражнений для круговой тренировки.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

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

**Занятие(-я):**

4.1.14.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.
4.1.15.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.
5.1.1.Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.
5.1.2.Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.
5.1.3.Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.
5.1.4.Совершенствование техники подтягивания на перекладине.
5.1.5.Закрепление техники подтягивания на перекладине.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |

## 2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

**Тема занятия:** 5.1.15.Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.

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

**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

**Занятие(-я):**

5.1.6.Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.
5.1.7.Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.
5.1.8.Изучение техники подьема туловища из положения лежа на спине.
5.1.9.Совершенствование технике подъёма туловища из положения лежа на спине.
5.1.10.Закрепление пройденой темы.
5.1.11.Повторение технике при подготовке к Сгибанию- разгибание рук в упоре лежа.
5.1.12.Темповые прыжки на месте через скакалку.
5.1.13.Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.
5.1.14.Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс основных приседов.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 5-ть приседов. |
| 4 | Продемонстрировано 4-ре приседа. |
| 3 | Продемонстрировано 2-ва приседа. |

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

**Занятие(-я):**

5.1.6.Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.
5.1.7.Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.
5.1.8.Изучение техники подьема туловища из положения лежа на спине.
5.1.9.Совершенствование технике подъёма туловища из положения лежа на спине.
5.1.10.Закрепление пройденой темы.

5.1.11.Повторение технике при подготовке к Сгибанию- разгибание рук в упоре лежа.
5.1.12.Темповые прыжки на месте через скакалку.
5.1.13.Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.
5.1.14.Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

## 2.9 Текущий контроль (ТК) № 9

**Тема занятия:** 6.1.6.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:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря
**Дидактическая единица:** 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
**Занятие(-я):**
5.1.15.Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.
5.1.16.Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.
6.1.1.Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.
6.1.2.Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.
6.1.3.Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину.
6.1.4.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.1.5.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс упражнений из наклонов.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре наклона. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть наклонов. |
| 5 | Продемонстрировано 8-мь наклонов. |

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

**Занятие(-я):**

6.1.1.Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.

6.1.2.Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.

6.1.3.Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину.

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

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

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс строевых упражнений.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 6-ть строевых упражнений. |
| 4 | Продемонстрировано 4-ре строевых упражнения. |
| 3 | Продемонстрировано 2-ва строевых упражнения. |

## 2.10 Текущий контроль (ТК) № 10

**Тема занятия:** 6.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

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

**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

**Дидактическая единица:** 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

**Занятие(-я):**

6.1.6.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".

6.1.7.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".

6.2.1.Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.

6.2.2.Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.

6.2.3.Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс ОРУ по показу на 4 счета.

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

| | |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений по показу. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений по показу. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения по показу. |

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

**Занятие(-я):**

6.1.6.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".

6.1.7.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".

6.2.1.Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.

6.2.2.Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.

6.2.3.Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

## 2.11 Текущий контроль (ТК) № 11

**Тема занятия:** 6.3.9.Итоговое занятие. Сдача зачетов.

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

**Вид контроля:** Практические задания с использованием спортивного инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

**Занятие(-я):**

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

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

6.3.1.Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.

6.3.2.Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.

6.3.3.Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

6.3.4.Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.

6.3.5.Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.
6.3.6.Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.
6.3.7.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.
6.3.8.Совершенствование прыжков в длину с места.

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 5 | Юноши: 59 сек.<br>Девушки 1,03 мин. |
| 4 | Юноши: 1,01 мин.<br>Девушки: 1,07 мин. |
| 3 | Юноши: 59 сек.<br>Девушки 1,03 мин. |

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

**Занятие(-я):**

6.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
6.2.5.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
6.3.1.Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.
6.3.2.Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.
6.3.3.Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
6.3.4.Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.
6.3.5.Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.
6.3.6.Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.
6.3.7.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.
6.3.8.Совершенствование прыжков в длину с места.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |

| | |
|---|---|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

## 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 2 практических задания
**Дидактическая единица для контроля:**
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Перечислить все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Перечислено пятнадцать видов легкой атлектики (беговых видов). |
| 4 | Перечислено десять видов легкой атлектики (беговых видов). |
| 3 | Перечислено семь видов легкой атлектики (беговых видов). |

**Дидактическая единица для контроля:**
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Составить комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета, приготовиться к демонстрации.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса упражнений. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса упражнений. |

| | |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса упражнений. |

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

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

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)
**Вид контроля:** По выбору выполнить 2 практических задания
**Дидактическая единица для контроля:**
1.2 основы здорового образа жизни
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Входной норматив по физической культуре: подъем туловища из положения лежа на спине руки за голову (кол-во раз за 30 сек).

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Юноши: 30 раз.<br>Девушки: 27 раз. |
| 4 | Юноши: 26 раза.<br>Девушки: 24 раза. |
| 3 | Юноши: 21 раз.<br>Девушки: 19 раз. |

**Дидактическая единица для контроля:**
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Юноши 10 раз.<br>Девушки 30 сек. |
| 4 | Юноши 8 раз.<br>Девушки 25 сек. |

| | |
|---|---|
| 3 | Юноши 6 раз.<br>Девушки 23 сек. |

**Дидактическая единица для контроля:**
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

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

| Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей |
|---|
| Текущий контроль №5 |
| Текущий контроль №6 |

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)
**Вид контроля:** По выбору выполнить 1 практическое задание
**Дидактическая единица для контроля:**
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

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

Продемонстрировать комплекс ОРУ с гимнастической палкой на 4 счета.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать комплекс основных стоек.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Продемонстрировано 4-ре стойки. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть стоек. |
| 5 | Продемонстрировано 8-мь стоек. |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

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

| **Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей** |
|---|
| Текущий контроль №7 |
| Текущий контроль №8 |

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)
**Вид контроля:** По выбору выполнить 1 практическое задание
**Дидактическая единица для контроля:**
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Продемонстрировать комплекс упражнений для круговой тренировки.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

**Дидактическая единица для контроля:**
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Продемонстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |

| № семестра | Вид промежуточной аттестации |
|---|---|
| 7 | Дифференцированный зачет |

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

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)
**Вид контроля:** По выбору выполнить 1 практическое задание
**Дидактическая единица для контроля:**
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

**Задание №1 (из текущего контроля)**
Продемонстрировать комплекс ОРУ по показу на 4 счета.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений по показу. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений по показу. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения по показу. |

**Дидактическая единица для контроля:**
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Продемонстрировать комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса. |
| 4 | Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса. |
| 3 | Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса. |