



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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБНОУИО «ИАТ»

 Якубовский А.Н.  
«08» февраля 2023 г.

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

БОД.12 Физическая культура

специальности

15.02.16 Технология машиностроения

Иркутск, 2023

Рассмотрена  
цикловой комиссией  
ОД, МЕН протокол №10 от  
17.05.2023 г.

№	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 15.02.16 Технология машиностроения

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

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

#### Личностные результаты

№ Результата	Формируемый результат	
	Сокращенная формулировка	Полная формулировка

1.1	Гражданское воспитание	<p><b>Гражданское воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</li> <li>• осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</li> <li>• принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</li> <li>• готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</li> <li>• готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</li> <li>• умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</li> <li>• готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности</li> </ul>
-----	------------------------	--

1.2	Патриотическое воспитание	<p><b>Патриотическое воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li> <li>• ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</li> <li>• идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу</li> </ul>
1.3	Духовно-нравственное воспитание	<p><b>Духовно-нравственное воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание духовных ценностей русского народа;</li> <li>• сформированность нравственного сознания, этического поведения;</li> <li>• способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</li> <li>• осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</li> <li>• ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России</li> </ul>

1.4	Эстетическое воспитание	<p><b>Эстетическое воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</li> <li>• способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</li> <li>• убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</li> <li>• готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности</li> </ul>
1.5	Физическое воспитание	<p><b>Физическое воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>• потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>• активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью</li> </ul>

1.6	Трудовое воспитание	<p><b>Трудовое воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>• готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>• интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</li> <li>• готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни</li> </ul>
1.7	Экологическое воспитание	<p><b>Экологическое воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</li> <li>• планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</li> <li>• активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</li> <li>• умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</li> <li>• расширение опыта деятельности экологической направленности;</li> </ul>

1.8	Ценности научного познания	<p><b>Ценности научного познания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</li> <li>• совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</li> <li>• осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе</li> </ul>
-----	----------------------------	--

### Метапредметные результаты

№	Формируемый результат	
Результата	Сокращенная формулировка	Полная формулировка



2.1	Универсальные учебные познавательные действия. Базовые логические действия	<p><b>Универсальные учебные познавательные действия. Базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>• устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>• определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>• выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>• вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>• развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul>
2.2	Универсальные учебные познавательные действия. Базовые исследовательские действия	<p><b>Универсальные учебные познавательные действия. Базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>• способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>• овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;</li> <li>• формирование научного типа мышления,</li> </ul>

владение научной терминологией,  
ключевыми понятиями и методами;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт;
- разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения

2.3	<p>Универсальные учебные познавательные действия. Работа с информацией</p>	<p><b>Универсальные учебные познавательные действия. Работа с информацией:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</li> <li>• создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</li> <li>• оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</li> <li>• использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;</li> <li>• владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности</li> </ul>
-----	--	--

2.4	Универсальные коммуникативные действия. Общение	<b>Универсальные коммуникативные действия.</b> <b>Общение:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li><li>• распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</li><li>• владеть различными способами общения и взаимодействия;</li><li>• аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</li><li>• развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств</li></ul>
-----	---	---

2.5	<p>Универсальные коммуникативные действия. Совместная деятельность</p>	<p><b>Универсальные коммуникативные действия.</b> <b>Совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>• выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>• принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>• оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</li> <li>• предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</li> <li>• координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>• осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul>
-----	--	--

2.6	Универсальные регулятивные действия. Самоорганизация	<p><b>Универсальные регулятивные действия.</b> <b>Самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>• самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>• давать оценку новым ситуациям;</li> <li>• расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>• делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>• оценивать приобретенный опыт;</li> <li>• способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>
2.7	Универсальные регулятивные действия. Самоконтроль	<p><b>Универсальные регулятивные действия.</b> <b>Самоконтроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</li> <li>• владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</li> <li>• использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</li> <li>• уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> </ul>

2.8	<p>Универсальные регулятивные действия. Эмоциональный интеллект</p>	<p><b>Универсальные регулятивные действия. Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;</li> <li>• саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</li> <li>• внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</li> <li>• эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;</li> <li>• социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;</li> </ul>
-----	---	---

2.9	Универсальные регулятивные действия. Принятие себя и других людей	<p><b>Универсальные регулятивные действия.</b>  <b>Принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</li> <li>• принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>• признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>• развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>
-----	---	--

### Предметные результаты

№	Формируемый результат	
Результата	Сокращенная формулировка	Полная формулировка
3.1	<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>	<p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)</p>



3.2	<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>	<p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью</p>
3.3	<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств</p>	<p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств</p>
3.4	<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>	<p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</p>

3.5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
3.6	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

#### 1.4. Формируемые компетенции:

ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам

ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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:** 1.1.6.Сдача контрольного норматива по физической культуре: прыжок в длину с места.

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

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

**Предметный результат:** 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

**Занятие(-я):**

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

#### **Задание №1**

Составить комплекс ОРУ с гантелями.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений;

### 2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

**Тема занятия:** 2.1.7.Сдача контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.

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

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

**Предметный результат:** 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

**Занятие(-я):**

1.1.5.Подготовка к сдаче входного норматива по физической культуре : прыжки в длину с места.

2.1.4.Изучение техники финиширования при беге на короткие дистанции: 100 метров.

#### **Задание №1**

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

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

**Предметный результат:** 3.6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

**Занятие(-я):**

2.1.3.Изучение техники бега на короткие дистанции: 100 м,50м.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса;
4	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса;

### **2.3 Текущий контроль (ТК) № 3**

**Тема занятия:** 2.2.5.Сдача контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции 500м девушки, 1000 м юноши.

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

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

**Предметный результат:** 3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

**Занятие(-я):**

2.1.1.Бег как базовая ценность физической культуры. Изучение последовательности выполнения команд при низком старте.

2.1.2.Характеристика основных движений во время бега на короткие и длинные дистанции.

2.1.6.Подготовка к сдаче контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.

**Задание №1**

Перечислить мышцы тела.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	перечислено 12 мышц;
4	перечислено 10 мышц;
3	перечислено 8 мышц;

## 2.4 Текущий контроль (ТК) № 4

**Тема занятия:** 4.1.8.Сдача контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)

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

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

**Предметный результат:** 3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

**Занятие(-я):**

1.1.2.Основные направления физической культуры.

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

2.2.4.Подготовка к сдаче контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции 500м девушки,1000 Юноши.

4.1.4.Закрепление техники выполнения игровых действий: верхней передачи двумя руками сверху и двумя руками снизу с места и в движение.

**Задание №1**

Перечислить снаряды которые используются в легкой атлетике.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	перечислены 5;
4	перечислены 4;
3	перечислены 3.

**Предметный результат:** 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств

**Занятие(-я):**

1.1.3.Физическая культура как способ развития человека. Изучение общефизических упражнений.

1.1.4.Всероссийский физкультурно -спортивный комплекс ГТО. Изучение комплексов ГТО для девочек и мальчиков.

4.1.5.Закрепление техники выполнения игровых действий : "постановка блока" , атакующий удар с места в движение.

**Задание №1**

Составить комплекс на развитие силы.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений;

## 2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

**Тема занятия:** 5.2.7.Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.

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

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

**Предметный результат:** 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

**Занятие(-я):**

1.1.6.Сдача контрольного норматива по физической культуре: прыжок в длину с места.

2.1.5.Изучение техника бега по повороту. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.

2.2.1.Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Изучение техники бега по прямой.

2.2.3.Изучение техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.

3.1.1.Изучить основные виды активного отдыха , их предназначение.

3.1.2.Кондиционная тренировка. Выполнение системы упражнений, направленных на достижение или сохранение заданного общего уровня «физической кондиции».

3.1.3.Контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки.

4.1.1.Изучение техники выполнения игровых действий: передача двумя руками сверху, передача двумя руками снизу с места и в движение.

4.1.2.Изучение техники выполнения игровых действий : "постановка блока" , атакующий удар с места в движение.

4.1.8.Сдача контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)

5.1.2.Гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры.

5.2.3.Изучение одновременного бесшажного хода.

5.2.4.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом

(двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

5.2.6. Подготовка к сдаче контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.

### Задание №1

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Юноши 12 раз. Девушки 25 сек.
4	Юноши 10 раз. Девушки 23 сек.
3	Юноши 8 раз. Девушки 21 сек.

## 2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

**Тема занятия:** 6.1.7. Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).

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

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

**Предметный результат:** 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств

**Занятие(-я):**

5.2.7. Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.

### Задание №1

Составить комплекс ОРУ с утяжелительным мячом.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений.

## 2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

**Тема занятия:** 7.1.4. Выполнение нормативов комплекса ОФП с использованием средств базовой физической подготовки.

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Информационно-аналитический)

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

**Предметный результат:** 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды

физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

**Занятие(-я):**

6.1.6. Подготовка к сдаче контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).

7.1.1. Специальная физическая подготовка, выполнение физических действий в стандартных и вариативных условиях.

7.1.3. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП.

**Задание №1**

Составить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений.

**Предметный результат:** 3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

**Занятие(-я):**

2.2.5. Сдача контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции 500м девушки, 1000 м юноши.

4.1.3. Изучение техники выполнения игровых действий: верхняя прямая подача, боковая нижняя подача, нижняя подача, крученая подача с места.

4.1.6. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

4.1.7. Подготовка к сдаче контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку(количество раз)

5.2.2. Изучение попеременного двушажных ходов.

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

6.1.2. Изучение техники выполнения игровых действий.

6.1.5. Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.

6.2.2. Изучение правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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



5	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
4	продемонстрировано 4 упражнения из комплекса;
3	продемонстрировано 2 упражнения из комплекса.

## 2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

**Тема занятия:** 9.1.5.Сдача контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4\*9 на время.

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

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

**Предметный результат:** 3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

**Занятие(-я):**

5.2.1.Изучение техники лыжных ходов.

6.1.1.Изучение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.

8.2.1.Изучение возникновения травм и способы их предупреждения. Укрепление наиболее уязвимых частей тела во время спортивных игр.

9.1.4.Подготовка к сдаче контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4\*9.

**Задание №1**

Выполнить максимальное количество отжиманий с широкой постановкой рук.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	выполнено 35 раз;
4	выполнено 30 раз;
3	выполнено 25 раз.

**Предметный результат:** 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

**Занятие(-я):**

2.1.7.Сдача контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.

3.1.3.Контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки.

5.1.1.Упражнения оздоровительной гимнастики для профилактики нарушения осанки и органов зрения при длительной работе за компьютером.

6.1.4.Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности.

**Задание №1**

Составить комплекс ОРУ с обручем.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений.

## 2.9 Текущий контроль (ТК) № 9

**Тема занятия:** 11.1.5.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Информационно-аналитический)

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

**Предметный результат:** 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств

**Занятие(-я):**

6.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).

6.2.1.Изучение техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение штрафного удара.

7.1.2.Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП.

7.1.4.Выполнение нормативов комплекса ОФП с использованием средств базовой физической подготовки.

10.2.1.Повторение правил игры в волейбол.

**Задание №1**

Передача волейбольного мяча 2 руками снизу.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	сделано 30 передач без ошибок;
4	сделано 28 передач без ошибок;
3	сделано 25 передач без ошибок.

**Предметный результат:** 3.6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

**Занятие(-я):**

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

**Задание №1**

Передача мяча 2 руками сверху.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	сделано 30 передач без ошибок;

4	сделано 28 передач без ошибок;
3	сделано 25 передач без ошибок.

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

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

<b>Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4

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

**Вид контроля:** По выбору выполнить 6 практических заданий

**Дидактическая единица для контроля:**

.3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Составить комплекс ОРУ с гантелями.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений;

**Дидактическая единица для контроля:**

.3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Перечислить снаряды которые используются в легкой атлетике.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	перечислены 5;
4	перечислены 4;

3	перечислены 3.
---	----------------

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Составить комплекс на развитие силы.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений;

**Дидактическая единица для контроля:**

.3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Перечислить мышцы тела.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	перечислено 12 мышц;
4	перечислено 10 мышц;
3	перечислено 8 мышц;

**Дидактическая единица для контроля:**

.3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

**Задание №1 (из текущего контроля)**

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Юноши: 13,7 сек. Девушки: 17,3 сек.

4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,6 сек.
3	Юноши: 15,1 сек. Девушки: 17,9 сек.

**Дидактическая единица для контроля:**

.3.6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса;
4	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
3	продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса;

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
2	Дифференцированный зачет

<b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9

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

**Вид контроля:** По выбору выполнить 6 практических заданий

**Дидактическая единица для контроля:**

.3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

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

5	Юноши 12 раз. Девушки 25 сек.
4	Юноши 10 раз. Девушки 23 сек.
3	Юноши 8 раз. Девушки 21 сек.

**Дидактическая единица для контроля:**

.3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Выполнить максимальное количество отжиманий с широкой постановкой рук.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	выполнено 35 раз;
4	выполнено 30 раз;
3	выполнено 25 раз.

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Передача волейбольного мяча 2 руками снизу.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	сделано 30 передач без ошибок;
4	сделано 28 передач без ошибок;
3	сделано 25 передач без ошибок.

**Дидактическая единица для контроля:**

.3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса;
4	продемонстрировано 4 упражнения из комплекса;
3	продемонстрировано 2 упражнения из комплекса.

**Дидактическая единица для контроля:**

.3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Составить комплекс ОРУ с обручем.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	комплекс состоит из 12 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
3	комплекс состоит из 8 упражнений.

**Дидактическая единица для контроля:**

.3.6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Передача мяча 2 руками сверху.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	сделано 30 передач без ошибок;
4	сделано 28 передач без ошибок;
3	сделано 25 передач без ошибок.