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

БОД.11 Физическая культура

специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2023

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОД, МЕН протокол №10 от
17.05.2023 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 09.02.07 Информационные системы и программирование

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

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

Личностные результаты

№ Результата	Формируемый результат	
	Сокращенная формулировка	Полная формулировка

1.1	Гражданское воспитание	**Гражданское воспитание:** • сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; • осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; • принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; • готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; • готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях; • умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; • готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности

1.2	Патриотическое воспитание	**Патриотическое воспитание:** • 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; • ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; • идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу
1.3	Духовно-нравственное воспитание	**Духовно-нравственное воспитание:** • осознание духовных ценностей российского народа; • сформированность нравственного сознания, этического поведения; • способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; • осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; • 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

1.4	Эстетическое воспитание	**Эстетическое воспитание:** • эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений; • способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; • убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; • готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности
1.5	Физическое воспитание	**Физическое воспитание:** • сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; • потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; • активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью

1.6	Трудовое воспитание	**Трудовое воспитание:** • готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; • готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; • интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; • готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни
1.7	Экологическое воспитание	**Экологическое воспитание:** • сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; • планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; • активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; • умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; • расширение опыта деятельности экологической направленности

1.8	Ценности научного познания	**Ценности научного познания:** • сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; • совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира; • осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе

Метапредметные результаты

№ Результата	Формируемый результат	
	Сокращенная формулировка	Полная формулировка
2.1	Универсальные учебные познавательные действия. Базовые логические действия	**Универсальные учебные познавательные действия. Базовые логические действия:** • самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; • устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; • определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; • выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; • вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; • развивать креативное мышление при решении жизненных проблем

2.2	Универсальные учебные познавательные действия. Базовые исследовательские действия	**Универсальные учебные познавательные действия. Базовые исследовательские действия:** • владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; • способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; • 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; • формирование научного типа мышления, 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	Универсальные учебные познавательные действия. Работа с информацией	**Универсальные учебные познавательные действия. Работа с информацией:** • владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; • создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; • оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; • 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; • владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности

2.4	Универсальные коммуникативные действия. Общение	**Универсальные коммуникативные действия. Общение:** • осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; • распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; • владеть различными способами общения и взаимодействия; • аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; • развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств

2.5	Универсальные коммуникативные действия. Совместная деятельность	**Универсальные коммуникативные действия. Совместная деятельность:** • понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; • выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; • принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; • оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; • предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; • координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; • осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным

2.6	Универсальные регулятивные действия. Самоорганизация	**Универсальные регулятивные действия. Самоорганизация:** • самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; • самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; • давать оценку новым ситуациям; • расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; • делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; • оценивать приобретенный опыт; • способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень
2.7	Универсальные регулятивные действия. Самоконтроль	**Универсальные регулятивные действия. Самоконтроль:** • давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; • владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; • использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; • уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению

2.8	Универсальные регулятивные действия. Эмоциональный интеллект	**Универсальные регулятивные действия. Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:** • самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе; • саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому; • внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей; • эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию; • социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты

2.9	Универсальные регулятивные действия. Принятие себя и других людей	**Универсальные регулятивные действия. Принятие себя и других людей:** • принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; • принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; • признавать свое право и право других людей на ошибки; • развивать способность понимать мир с позиции другого человека

Предметные результаты

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

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

3.5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в 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.

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

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

Тема занятия: 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 сдачи входного норматива по физической культуре : прыжки в дину 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.

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

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.

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

2.3 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 сдачи контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.
Задание №1
Перечислить мышцы тела.

Оценка	*Показатели оценки*
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 сдачи 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.

Оценка	*Показатели оценки*
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 обще-физических 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.

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

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

Тема занятия: 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: 3.5 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.
5.1.2.Гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры.
5.2.1.Изучение техники лыжных ходов.
5.2.2.Изучение попеременного двушажных ходов.
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).
5.2.5.Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.
5.2.6.Подготовка к сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.
Задание №1
Сдача контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 13.3 Девушки- 17.0

4	Юноши- 14.1 Девушки- 17.4
3	Юноши- 15.0 Девушки- 17.9

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: 3.4 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 сдачи контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку(количество раз)

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

6.1.2.Изучение техники выполнения игровых действий.

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

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

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

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

Задание №1

Составить комплекс ОРУ с утяжилительным мячом.

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

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

Тема занятия: 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: 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
Занятие(-я):
6.2.1.Изучение техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение штрафного удара.
6.2.2.Изучение правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
7.1.1.Специальная физическая подготовка, выполнение физических действий в стандартных и вариативных условиях.
7.1.2.Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП.
7.1.3.Подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП.
Задание №1
Составить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.

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

2.8 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: 3.1 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)
8.1.1.Основные способы здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека.
8.1.2.Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.
8.2.1.Изучение возникновения травм и способы их предупреждения. Укрепление наиболее уязвимых частей тела во время спортивных игр.
9.1.1.Изучение техники выполнения обязательных тестовых упражнений.
9.1.2.Изучение техники прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.
9.1.3.Изучение правил контроля и индивидуализации физической нагрузки.
9.1.4.Подготовка к сдачи контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4*9.

Задание №1

Выполнить максимальное количество отжиманий с широкой постановкой рук.

Оценка	***Показатели оценки***
5	выполнено 35 раз;
4	выполнено 30 раз;
3	выполнено 25 раз.

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4

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.

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

Дидактическая единица для контроля:
.3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
Задание №1 (из текущего контроля)
Перечислить снаряды которые используются в легкой атлетике.

Оценка	*Показатели оценки*
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.

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

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Перечислить мышцы тела.

Оценка	*Показатели оценки*
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.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши: 13,7 сек. Девушки: 17,3 сек.

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

Дидактическая единица для контроля:
.3.6 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.

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**
2	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8

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)
Выполнить максимальное количество отжиманий с широкой постановкой рук.

Оценка	***Показатели оценки***
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)

Составить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.

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

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Составить комплекс ОРУ с утяжилительным мячом.

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

Дидактическая единица для контроля:

.3.5 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 контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Юноши- 13.3 Девушки- 17.0
4	Юноши- 14.1 Девушки- 17.4
3	Юноши- 15.0 Девушки- 17.9