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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«30» мая 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 Физическая культура

специальности

24.02.01 Производство летательных аппаратов

Иркутск, 2024

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 24.02.01 Производство летательных аппаратов

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	технику безопасности на занятиях физической культурой
	1.2	классификацию видов беговых дистанций
	1.3	технику выполнения низкого старта
	1.4	технику выполнения высокого старта
	1.5	технику метания гранаты
	1.6	технику бега на короткие дистанции
	1.7	технику бега на длинные дистанции
	1.8	правила игры в баскетбол
	1.9	технику передачи мяча
	1.10	технику ведения мяча, выполнения финтов и проходов под щит
	1.11	правила игры в волейбол
	1.12	технику подачи мяча
	1.13	технику нападающего удара
	1.14	технику блокирования мяча
	1.15	виды физических качеств человека (гибкость, ловкость, выносливость, быстрота)
	1.16	технику подтягивания
	1.17	технику отжимания
	1.18	технику подъема гири

	1.19	технику приседаний
	1.20	технику стойки в планке
	1.21	технику виса на перекладине
	1.22	технику прыжка через скакалку
	1.23	технику прыжка через планку
	1.24	технику метания малого мяча
	1.25	технику бега по пересеченной местности
	1.26	технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине
	1.27	технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
	1.28	технику челночного бега 4*9
Уметь	2.1	выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м
	2.2	выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м
	2.3	выполнять контрольный норматив по метанию гранаты
	2.4	выполнять ведения мяча
	2.5	выполнять штрафные броски
	2.6	выполнять финты
	2.7	выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой
	2.8	выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками
	2.9	выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяча и нижнюю подачу мяча
	2.10	выполнять нападающий удар
	2.11	выполнять блокирование мяча
	2.12	выполнять контрольные нормативы по подтягиванию
	2.13	выполнять контрольные нормативы по отжиманию
	2.14	выполнять контрольные нормативы по подъему гири
	2.15	выполнять контрольные нормативы по приседанию
	2.16	выполнять контрольные нормативы по стойке в планке

	2.17	выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине
	2.18	выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища
	2.19	выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку
	2.20	выполнять контрольный норматив по прыжкам через планку
	2.21	выполнять метание малого мяча
	2.22	выполнять контрольный норматив по бегу по пересеченной местности
	2.23	выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
	2.24	выполнять технику челночного бега 4*9

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК.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 (45 минут)

Тема занятия: 2.1.4.Закрепление техники высокого старта.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 технику безопасности на занятиях физической культурой
Занятие(-я):
1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.
Задание №1 (15 минут)
Перечислите правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Рассказаны все правила техники безопасности.
4	Рассказанно 8-мь правил техники безопасности.
3	Рассказано 4-е правила техники безопасности.

Дидактическая единица: 1.2 классификацию видов беговых дистанций
Занятие(-я):
2.1.1.Совершенствование техники беговых упражнений.
2.1.2.Совершенствование техники беговых упражнений.
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрировать виды беговых упражнений.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь беговых упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть беговых упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е беговых упражнения.

Дидактическая единица: 1.4 технику выполнения высокого старта
Занятие(-я):
2.1.3.Совершенствование техники высокого старта.
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения высокого старта.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано4-е подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнений.

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2 (20 минут)

Тема занятия: 2.1.7.Сдача контрольного норматива в дистанции на 100м.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля:
Дидактическая единица: 1.6 технику бега на короткие дистанции
Занятие(-я):
2.1.5.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.
2.1.6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.

Задание №1 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на короткие дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано8-мь упражнений из комплекса.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
3	Продемонстрировано 4-е упражнений из комплекса.

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3 (45 минут)

Тема занятия: 2.1.11.Совершенствование техники метания гранаты.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Информационно-аналитический)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.
Дидактическая единица: 1.1 технику безопасности на занятиях физической культурой
Занятие(-я):

Задание №1 (5 минут)
Ответить на вопросы по правилам техники безопасности на занятиях по физической культуре.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Рассказано 15-ть правил техники безопасности.
4	Рассказано 10-ть правил техники безопасности.

3	Рассказано 6-ть правил техники безопасности.

Дидактическая единица: 1.3 технику выполнения низкого старта
Занятие(-я):
2.1.7.Сдача контрольного норматива в дистанции на 100м.
Задание №1 (10 минут)
Выполнить контрольный норматив в дистанции на 100м.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 13.00 сек. Девушки- 16.5 сек.
4	Юноши- 14.2 сек. Девушки- 17.5 сек.
3	Юноши- 15.00 сек. Девушки- 18.0 сек.

Дидактическая единица: 1.7 технику бега на длинные дистанции
Занятие(-я):
2.1.8.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
2.1.9.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
2.1.10.Сдача контрольного норматива в беге на 1000м, 500м.
Задание №1 (10 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для бега на длинные дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражений.
4	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнения.

Дидактическая единица: 2.1 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м
Занятие(-я):
2.1.7.Сдача контрольного норматива в дистанции на 100м.
Задание №1 (10 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге на 100м.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Юноши- 13.00 сек. Девушки- 17.00 сек.
4	Юноши- 14.01 сек. Девушки- 17.04 сек.
3	Юноши- 15.02 сек. Девушки- 18.00 сек.

Дидактическая единица: 2.2 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м

Занятие(-я):

2.1.10.Сдача контрольного норматива в беге на 1000м, 500м.

Задание №1 (10 минут)

Выполнить контрольный норматив в беге на 1000м, 500м.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 3.30 мин. Девушки- 1.55 мин.
4	Юноши- 4.10 мин. Девушки- 2.08 мин.
3	Юноши- 3.58 мин. Девушки- 2.18 мин.

2.4 Текущий контроль (ТК) № 4 (45 минут)

Тема занятия: 2.1.13.Сдача контрольного норматива по метанию гранаты.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

Дидактическая единица: 1.5 технику метания гранаты

Занятие(-я):

2.1.11.Совершенствование техники метания гранаты.

2.1.12.Совершенствование техники метания гранаты.

Задание №1 (20 минут)

Продемонстроровать комплекс подводящих упражнений для метания гранаты.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано4-е подводящих упражнений.

Дидактическая единица: 2.3 выполнять контрольный норматив по метанию гранаты

Занятие(-я):

2.1.11.Совершенствование техники метания гранаты.

2.1.12.Совершенствование техники метания гранаты.

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по метанию гранаты.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 35 м. Девушки- 20 м.
4	Юноши- 30 м. Девушки- 15 м.
3	Юноши- 25 м. Девушки- 10 м.

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5 (30 минут)

Тема занятия: 3.1.4.Сдача контрольного норматива передача мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

Дидактическая единица: 1.9 технику передачи мяча

Занятие(-я):

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

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

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для передачи мяча двумя руками от груди.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано4-ре подводящих упражнений.

Дидактическая единица: 2.4 выполнять ведения мяча

Занятие(-я):

3.1.2.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, ведения

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

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6 (45 минут)

Тема занятия: 3.1.11.Сдача контрольного норматива штрафные броски.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.
Дидактическая единица: 1.8 правила игры в баскетбол
Занятие(-я):
3.1.1.Повторение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.

Задание №1 (10 минут)

Ответить на вопросы по правилам игры в баскетбол.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Ответов правильно на 10 вопросов.
4	Ответов правильно на 6 вопросов.
3	Ответов правильно на 3 вопроса.

Дидактическая единица: 1.9 технику передачи мяча
Занятие(-я):
3.1.4.Сдача контрольного норматива передача мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.
3.1.5.Совершенствование передачи мяча.
3.1.6.Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.
3.1.7.Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.
3.1.8.Сдача контрольного норматива передача мяча двумя руками от груди.
3.1.9.Совершенствование штрафных бросков.
3.1.10.Совершенствование штрафных бросков.

Задание №1 (10 минут)

Продемонстрировать подводящие упражнения для передачи мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 10 упражнений.
4	Продемонстрировано 6 упражнений.
3	Продемонстрировано 3 упражнения.

Дидактическая единица: 2.4 выполнять ведения мяча
Занятие(-я):
3.1.4.Сдача контрольного норматива передача мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.
3.1.5.Совершенствование передачи мяча.
3.1.7.Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.
Задание №1 (10 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнения для ведения мяча.

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

Дидактическая единица: 2.5 выполнять штрафные броски
Занятие(-я):
3.1.9.Совершенствование штрафных бросков.
3.1.10.Совершенствование штрафных бросков.
Задание №1 (15 минут)
Выполнить контрольный норматив по штрафным броскам.

Оценка	*Показатели оценки*
5	8 из 10 попаданий.
4	6 из 10 попаданий.
3	3 из 10 попаданий.

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7 (45 минут)

Тема занятия: 3.1.13.Сдача контрольного норматива проходов под щит.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.
Дидактическая единица: 1.10 технику ведения мяча, выполнения финтов и проходов под щит
Занятие(-я):

3.1.12.Совершенствование проходов под щит.

Задание №1 (10 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений проходов под щит.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений проходов под щит.
4	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений проходов под щит.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнений проходов под щит.

Дидактическая единица: 2.6 выполнять финты

Занятие(-я):

3.1.12.Совершенствование проходов под щит.

Задание №1 (15 минут)

Выполнить проходы под щит.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 8-мь правил прохода под щит.
4	Выполнено 6-ть правил прохода под щит.
3	Выполнено 4-е правил прохода под щит.

Дидактическая единица: 2.7 выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой

Занятие(-я):

3.1.8.Сдача контрольного норматива передача мяча двумя руками от груди.

Задание №1 (20 минут)

Выполнить контрольный норматив передачи мяча двумя руками от груди.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 12-ть передач мяча.
4	Выполнено 8-мь передач мяча.
3	Выполнено 6-ть передач мяча.

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8 (40 минут)

Тема занятия: 4.1.4.Зачетное занятие по приему и передачи мяча в волейболе.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.
Дидактическая единица: 1.9 технику передачи мяча
Занятие(-я):
3.1.11.Сдача контрольного норматива штрафные броски.
4.1.2.Совершенствование приема и передачи мяча в волейболе.
4.1.3.Совершенствование приема и передачи мяча в волейболе.
Задание №1 (10 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при передачи мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано составлен из 8-ми упражнений.
4	Продемонстрировано составлен из 6-ти упражнений.
3	Продемонстрированосоставлен из 4-ех упражнений.

Дидактическая единица: 1.11 правила игры в волейбол
Занятие(-я):
4.1.1.Повторение правил игры в волейбол.
Задание №1 (5 минут)
Ответить на вопросы по правилам игры в волейбол.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Рассказаны все правила игры в волейбол.
4	Рассказано 15-ть правил игры в волейбол.
3	Рассказано 8-мь правил игры в волейбол.

Дидактическая единица: 2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками
Занятие(-я):
4.1.2.Совершенствование приема и передачи мяча в волейболе.
4.1.3.Совершенствование приема и передачи мяча в волейболе.
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по приему и передаче мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 20 приемов и передач мяча.
4	Выполнено 15 приемов и передач мяча.
3	Выполнено 10 приемов и передач мяча.

2.9 Текущий контроль (ТК) № 9 (40 минут)

Тема занятия: 4.1.12.Зачетное занятие. Техника нападающего удара в волейболе.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.
Дидактическая единица: 1.13 технику нападающего удара
Занятие(-я):
4.1.10.Совершенствование техники нападающего удара.
4.1.11.Совершенствование техники нападающего удара.
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при нападающем ударе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано составлен из 8-ми упражнений.
4	Продемонстрировано составлен из 6-ти упражнений.
3	Продемонстрировано составлен из 4-ех упражнений.

Дидактическая единица: 2.10 выполнять нападающий удар
Занятие(-я):
4.1.10.Совершенствование техники нападающего удара.
4.1.11.Совершенствование техники нападающего удара.
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике нападающего удара.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Нападающий удар выполнен по 5 зонам.
4	Нападающий удар выполнен по 3 зонам.
3	Нападающий удар выполнен по 1 зоне.

2.10 Текущий контроль (ТК) № 10 (45 минут)

Тема занятия: 4.1.14.Совершенствование техники блокирования в волейболе.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Информационно-аналитический)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.
Дидактическая единица: 1.14 технику блокирования мяча
Занятие(-я):
4.1.13.Совершенствование техники блокирования в волейболе.
Задание №1 (5 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для блокирования мяча.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
4	Продемонстрировано 4-е упражнений.
3	Продемонстрировано 2 упражнений.

Дидактическая единица: 1.12 технику подачи мяча

Занятие(-я):

4.1.5.Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.
4.1.6.Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.
4.1.7.Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.
4.1.8.Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.
4.1.9.Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.

Задание №1 (10 минут)

Продемонстрировать подачи мяча по зонам.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 6 подач по зонам.
4	Продемонстрировано 4 подачи по зонам.
3	Продемонстрировано 2 подачи по зонам.

Дидактическая единица: 2.11 выполнять блокирование мяча

Занятие(-я):

4.1.13.Совершенствование техники блокирования в волейболе.

Задание №1 (10 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике блокирования мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Заблокированио 6 мячей.
4	Заблокированио 4 мяча.
3	Заблокированио 2 мяча.

Дидактическая единица: 2.9 выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяча и нижнюю подачу мяча

Занятие(-я):

4.1.5.Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.
4.1.6.Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.
4.1.7.Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.
4.1.8.Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.
4.1.9.Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.

Задание №1 (10 минут)
Выполнить контрольный норматив по подаче мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 6 прямых подач по зонам.
4	Выполнено 4 прямых подач по зонам.
3	Выполнено 2 прямые подачи по зонам.

Дидактическая единица: 2.10 выполнять нападающий удар
Занятие(-я):
4.1.12.Зачетное занятие. Техника нападающего удара в волейболе.
Задание №1 (10 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике нападающего удара в волейболе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Заблокировано 6 мячей.
4	Заблокировано 4 мяча.
3	Заблокировано 2 мячя.

2.11 Текущий контроль (ТК) № 11 (40 минут)

Тема занятия: 5.1.4.Зачетное занятие. Техника подтягивания.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.
Дидактическая единица: 1.15 виды физических качеств человека (гибкость, ловкость, выносливость, быстрота)
Занятие(-я):
5.1.1.Повторение техники безопасности на занятиях по ОФП.
Задание №1 (10 минут)
Ответить на вопросы по требованию безопасности при занятиях ОФП.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Рассказано 15 требований.
4	Рассказано 10 требований.
3	Рассказано 6 требований.

Дидактическая единица: 1.16 технику подтягивания
Занятие(-я):
5.1.2.Совершенствование техники подтягивания.

5.1.3.Совершенствование техники подтягивания.

Задание №1 (10 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для подтягивания.

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

Дидактическая единица: 2.12 выполнять контрольные нормативы по подтягиванию

Занятие(-я):

5.1.2.Совершенствование техники подтягивания.

5.1.3.Совершенствование техники подтягивания.

Задание №1 (20 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике подтягивания на перекладине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши-15 раз. Девушки- 6 раз.
4	Юноши-10 раз. Девушки- 4 раз.
3	Юноши-8 раз. Девушки- 2 раз.

2.12 Текущий контроль (ТК) № 12 (45 минут)

Тема занятия: 5.1.7.Зачетное занятие. Техника отжимания.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

Дидактическая единица: 1.17 технику отжимания

Занятие(-я):

5.1.5.Совершенствование техники отжимания.

5.1.6.Совершенствование техники отжимания.

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при отжимании.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплеска.

4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплеска.
3	Продемонстрировано 4-е упражнений из комплеска.

Дидактическая единица: 2.13 выполнять контрольные нормативы по отжиманию
Занятие(-я):
5.1.5.Совершенствование техники отжимания.
5.1.6.Совершенствование техники отжимания.
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике отжимание.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 20 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 15 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 10 раз.

2.13 Текущий контроль (ТК) № 13 (35 минут)

Тема занятия: 5.1.10.Зачетное занятие. Техника подъема гири.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.
Дидактическая единица: 1.18 технику подъема гири
Занятие(-я):
5.1.8.Совершенствование техники подъема гири.
5.1.9.Совершенствование техники подъема гири.
Задание №1 (10 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для подъема гири.

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

Дидактическая единица: 2.14 выполнять контрольные нормативы по подъему гири
Занятие(-я):
5.1.8.Совершенствование техники подъема гири.

5.1.9.Совершенствование техники подъема гири.

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике подъема гири.

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

2.14 Текущий контроль (ТК) № 14 (45 минут)

Тема занятия: 5.1.13.Зачетное занятие. Техника приседания.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

Дидактическая единица: 1.19 технику приседаний

Занятие(-я):

5.1.11.Совершенствование техники приседания.

5.1.12.Совершенствование техники приседания.

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений по приседанию.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.

Дидактическая единица: 2.15 выполнять контрольные нормативы по приседанию

Занятие(-я):

5.1.11.Совершенствование техники приседания.

5.1.12.Совершенствование техники приседания.

Задание №1 (30 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике приседание.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 30 раз.

4	Юноши- 30 раз. Девушки- 25 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 20 раз.

2.15 Текущий контроль (ТК) № 15 (40 минут)

Тема занятия: 5.1.17.Зачетное занятие. техника стойки в планке.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.20 технику стойки в планке
Занятие(-я):
5.1.14.Совершенствование техники стойка в планке.
5.1.15.Совершенствование техники стойка в планке.
5.1.16.Совершенствование техники стойка в планке.
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для стойки в планке.

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

Дидактическая единица: 2.16 выполнять контрольные нормативы по стойке в планке
Занятие(-я):
5.1.14.Совершенствование техники стойка в планке.
5.1.15.Совершенствование техники стойка в планке.
5.1.16.Совершенствование техники стойка в планке.
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по стойке в планке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 2 мин. Девушки- 1 мин.
4	Юноши- 1.30 мин. Девушки- 40 сек.
3	Юноши- 1 мин. Девушки- 20 сек.

2.16 Текущий контроль (ТК) № 16 (35 минут)

Тема занятия: 6.1.4.Сдача контрольного норматива. Техника прыжков через скакалку.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

Дидактическая единица: 1.22 технику прыжка через скакалку

Занятие(-я):

6.1.1.Совершенствование различных видов прыжков.

6.1.2.Совершенствование техники прыжков через скакалку.

6.1.3.Совершенствование техники прыжков через скакалку.

Задание №1 (10 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прыжков через планку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированоб-ть подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнений.

Дидактическая единица: 2.19 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку

Занятие(-я):

6.1.2.Совершенствование техники прыжков через скакалку.

6.1.3.Совершенствование техники прыжков через скакалку.

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике прыжков через скакалку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 75 раз. Девушки- 65 раз.
4	Юноши- 65 раз. Девушки- 55 раз.
3	Юноши- 55 раз. Девушки- 45 раз.

2.17 Текущий контроль (ТК) № 17 (40 минут)

Тема занятия: 6.1.7.Сдача контрольного норматива. Техника прыжка через планку.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

Дидактическая единица: 1.23 технику прыжка через планку

Занятие(-я):

6.1.5.Совершенствование техники прыжков через планку.

6.1.6.Совершенствование техники прыжков через планку.

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений прыжка через планку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрированоно 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.

Дидактическая единица: 2.20 выполнять контрольный норматив по прыжкам через планку

Занятие(-я):

6.1.5.Совершенствование техники прыжков через планку.

6.1.6.Совершенствование техники прыжков через планку.

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике прыжков через планку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 75 раз. Девушки- 65 раз.
4	Юноши- 65 раз. Девушки- 55 раз.
3	Юноши- 55 раз. Девушки- 45 раз.

2.18 Текущий контроль (ТК) № 18 (40 минут)

Тема занятия: 6.1.11.Сдача контрольного норматива. Техника метания малого мяча.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

Дидактическая единица: 1.24 технику метания малого мяча

Занятие(-я):

6.1.8.Совершенствование техники метания малого мяча.

6.1.9.Совершенствование техники метания малого мяча.

6.1.10.Совершенствование техники метания малого мяча.

Задание №1 (10 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для метания малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано4-е подводящих упражнений.

Дидактическая единица: 2.21 выполнять метание малого мяча
Занятие(-я):
6.1.8.Совершенствование техники метания малого мяча.
6.1.9.Совершенствование техники метания малого мяча.
Задание №1 (30 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике метания малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 45 м. Девушки- 30 м.
4	Юноши- 35 м. Девушки- 20 м
3	Юноши- 25 м. Девушки- 15 м

2.19 Текущий контроль (ТК) № 19 (45 минут)

Тема занятия: 6.1.14.Сдача контрольного норматива. Техника бега по пересеченной местности.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Информационно-аналитический)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.25 технику бега по пересеченной местности
Занятие(-я):
6.1.12.Совершенствование техники бега по пересеченной местности.
6.1.13.Совершенствование техники бега по пересеченной местности.
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнения для бега.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса.
4	Продемонстрировано 4-е упражнения из комплекса.
3	Продемонстрировано 2 упражения из комплеса.

Дидактическая единица: 2.22 выполнять контрольный норматив по бегу по пересеченной местности

Занятие(-я):

6.1.12.Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

6.1.13.Совершенствование техники бега по пересеченной местности.

Задание №1 (30 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике бега по пересеченой местности.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 25мин. Девушки-20мин.
4	Юноши- 20мин. Девушки-15мин.
3	Юноши- 20мин. Девушки-10мин.

2.20 Текущий контроль (ТК) № 20 (45 минут)

Тема занятия: 7.1.4.Зачетное занятие. Техника выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

Дидактическая единица: 1.26 технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине

Занятие(-я):

7.1.1.Совершенствование техники выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

7.1.2.Совершенствование техники выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

7.1.3.Совершенствование техники выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

Задание №1 (10 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 4-ре подводящих упражнений.

Дидактическая единица: 1.19 технику приседаний

Занятие(-я):

5.1.13.Зачетное занятие. Техника приседания.

Задание №1 (10 минут)

Продемонстрировать комплек подводящих упражнений для приседаний.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнений.

Дидактическая единица: 2.18 выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища

Занятие(-я):

7.1.1.Совершенствование техники выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

7.1.2.Совершенствование техники выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

7.1.3.Совершенствование техники выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

Задание №1 (10 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике поднимания и отпускания туловища.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 30 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 25 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 15 раз.

Дидактическая единица: 2.19 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку

Занятие(-я):

6.1.4.Сдача контрольного норматива. Техника прыжков через скакалку.

Задание №1 (15 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике прыжков через скакалку.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Юноши- 75 раз. Девушки- 60 раз.
4	Юноши- 65 раз. Девушки- 50 раз.
3	Юноши- 55 раз. Девушки- 40 раз.

2.21 Текущий контроль (ТК) № 21 (45 минут)

Тема занятия: 7.1.7.Зачетное занятие. Техника виса на перекладине.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.
Дидактическая единица: 1.19 технику приседаний
Занятие(-я):

Задание №1 (10 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике приседаний.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 30 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 25 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 20 раз.

Дидактическая единица: 1.21 технику виса на перекладине
Занятие(-я):
7.1.5.Совершенствование техники виса на перекладине.
7.1.6.Совершенствование техники виса на перекладине.
Задание №1 (10 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений виса на перекладине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнений.

Дидактическая единица: 2.17 выполнять контрольные нормативы по вису на

перекладине

Занятие(-я):

7.1.5.Совершенствование техники виса на перекладине.

7.1.6.Совершенствование техники виса на перекладине.

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике виса на перекладине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 50 сек. Девушки- 40 сек.
4	Юноши- 40 сек. Девушки- 30 сек.
3	Юноши- 30 сек. Девушки- 20 сек.

2.22 Текущий контроль (ТК) № 22 (40 минут)

Тема занятия: 7.1.11.Зачетное занятие. Техника наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.

Дидактическая единица: 1.27 технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

Занятие(-я):

7.1.8.Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

7.1.9.Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

7.1.10.Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения наклона вперед.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.

Дидактическая единица: 2.23 выполнять наклон вперед из положения стоя на

гимнастической скамейке
Занятие(-я):
7.1.8.Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.
7.1.9.Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.
7.1.10.Совершенствование техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 13 см. Девушки- 16 см.
4	Юноши- 8 см. Девушки- 9 см
3	Юноши- 6 см. Девушки- 7 см

2.23 Текущий контроль (ТК) № 23 (45 минут)

Тема занятия: 7.1.12.Совершенствование техники челночного бега 4*9.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.19 технику приседаний
Занятие(-я):

Задание №1 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс упражнений по технике приседания.

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

Дидактическая единица: 2.19 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку
Занятие(-я):

Задание №1 (30 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике прыжков через скакалку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 75 раз. Девушки- 60 раз.
4	Юноши- 65 раз. Девушки- 50 раз.
3	Юноши- 55 раз. Девушки- 40 раз.

2.24 Текущий контроль (ТК) № 24 (40 минут)

Тема занятия: 7.1.14.Зачетное занятие. Техника челночного бега 4*9.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.
Дидактическая единица: 1.28 технику челночного бега 4*9
Занятие(-я):
7.1.13.Совершенствование техники челночного бега 4*9.
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнения для выполнения челночного бега.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.

Дидактическая единица: 2.24 выполнять технику челночного бега 4*9
Занятие(-я):
7.1.13.Совершенствование техники челночного бега 4*9.
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике челночный бег 4*9.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 9.00 сек. Девушки- 9.8 сек.
4	Юноши- 9.04 сек. Девушки- 10.2 сек.

3	Юноши- 10.0 сек. Девушки- 10.10 сек.

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
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.1 технику безопасности на занятиях физической культурой

Задание №1 (15 минут)
Перечислить правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Перечислены все правила техники безопасности.
4	Перечислено 8-мь правил техники безопасности.
3	Перечислено 4-е правила техники безопасности.

Задание №2 (20 минут)
Написать технику безопасности при выполнение низкого старта.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Написанны все правила выполнения низкого старта.
4	Написанно 8 правил выполнения низкого старта.
3	Написанно 8 правил выполнения низкого старта.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику безопасности при беге на 400 метров.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выписанны все правила техники безопасности в беге на 400 м.
4	Выписанно 6-ть правил техники безопасности в беге на 400 м.
3	Выписанно 4-е правила техники безопасности в беге на 400 м.

Задание №4 (20 минут)
Расписать все правила техники безопасности при метании гранаты.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Расписанны все правила техники безопасности при метание гранатты.
4	Расписанно 4-е правила техники безопасности при метание гранатты.
3	Расписанно 2 правила техники безопасности при метание гранатты.

Задание №5 (20 минут)
Расписать технику безопасности при беге на 200 м.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Расписанна вся техника безопасности в беге на 200 м.
4	Расписанно 3-и техники безопасности в беге на 200 м.
3	Расписанна 1 техника безопасности в беге на 200 м.

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику безопасности при прыжке в длинну с места.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника безопасности.
4	Выписанно 4-е техники безопасности.
3	Выписанна 1 техника безопасности.

Задание №7 (20 минут)
Расписать технику безопасности в беге по пересеченной местности на дистанцию 5000.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Расписанна вся техника бега по пересеченной местности на дистанцию 5000м.
4	Расписанно 4-е техники бега по пересеченной местности на дистанцию 5000м.
3	Расписанно 2-е техники бега по пересеченной местности на дистанцию 5000м.

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику безопасности в беге на 1500м.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника бега на дистанций 1500 м.
4	Выписанно 3 техники бега на дистанций 1500 м.
3	Выписанна 1 техника бега на дистанций 1500 м.

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику безопасности в эстафетном беге 4*100м.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанно вся техника безопасности в эстафетном беге 4*100м.
4	Выписанно 3 техники безопасности в эстафетном беге 4*100м.
3	Выписанна 1 техника безопасности в эстафетном беге 4*100м.

Дидактическая единица для контроля:
2.1 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м
Задание №1 (30 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге на 100 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 13.0 сек. Девушки- 17.0 сек.
4	Юноши- 14.2 сек. Девушки- 17.5 сек.
3	Юноши- 15.2 сек. Девушки- 18.0 сек.

Задание №2 (25 минут)

Продемонстрировать подводящие упражнения при беге на 60 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
4	Продемонстрированно 4-е упражнения.
3	Продемонстрированно 2 упражнения.

Задание №3 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге на 6о метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши-8.5 сек. Девушки- 9.8 сек.
4	Юноши-9.9 сек. Девушки- 10.2 сек.
3	Юноши-10.4 сек. Девушки- 11.0 сек.

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге на 30 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 4.6 сек. Девушки- 4.9 сек.
4	Юноши- 4.9 сек. Девушки- 5.5 сек.
3	Юноши- 5.3 сек. Девушки- 5.9 сек.

Задание №5 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при выполнение низкого старта.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

Задание №6 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге на 400 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 42 сек. Девушки- 1.18 сек.
4	Юноши- 56 сек. Девушки- 1.32 сек.
3	Юноши- 1.08 сек. Девушки- 1.58 сек.

Задание №7 (25 минут)
Вополнить контрольный норматив. Челночный бег 4*9 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 9.2 сек. Девушки- 10.4 сек.
4	Юноши- 9.6 сек. Девушки- 10.7 сек.
3	Юноши- 10.1 сек. Девушки- 11.2 сек.

Задание №8 (25 минут)
Выполнить контрольный ногрматив в беге на 200 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 26 сек. Девушки- 34 сек.
4	Юноши- 28 сек. Девушки- 34, 18 сек.
3	Юноши- 30,8 сек. Девушки- 40 сек.

Задание №9 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при выполнений низкого старта.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №10 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге 4*100 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 48 сек. Девушки- 68 сек.
4	Юноши- 56 сек. Девушки- 1.20 сек.
3	Юноши- 1 мин. Девушки- 1.22 сек.

Дидактическая единица для контроля:
1.2 классификацию видов беговых дистанций
Задание №1 (20 минут)
Расписать все виды беговых дистанций.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Расписанно 18 беговых дистанций.
4	Расписанно 12 беговых дистанций.
3	Расписанно 8 беговых дистанций.

Задание №2 (20 минут)
Продемонстрировать коплекс подводящих упражнений в беге на 400 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрированно 8-мь подводящих упражнения в беге на 400 метров.
4	Продемонстрированно 6-ть подводящих упражнения в беге на 400 метров.
3	Продемонстрированно 4-е подводящих упражнения в беге на 400 метров.

Задание №3 (20 минут)

Прописать методику низкого старта.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Прописанна вся методика низкого старта.
4	Прописанна 4-е методики низкого старта.
3	Прописанно 2 методики низкого старта.

Дидактическая единица для контроля:

1.3 технику выполнения низкого старта

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения бега на короткие дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнений.

Задание №2 (20 минут)

Выписать всю технику безопасности при беге на 30 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписаны вся техника безопасности.
4	Выписано 4-е техника безопасности.
3	Выписано 2-е техники безопасности.

Задание №3 (20 минут)

Выписать всю технику безопасности при выполнение низкого старта.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника безопасности.
4	Выписанна 4-е техники безопасности.
3	Выписанна 1 техника безопасности.

Дидактическая единица для контроля:

2.2 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м

Задание №1 (25 минут)

Продемострировать комплекс подводящих упражнений в беге на длинные дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 6 упражнений.
4	Продемонстрированно 4- е упражнения.
3	Продемонстрирован 1 комплес упражнений.

Задание №2 (25 минут)
Продемонстрировать комплеск подводящих упражнений в беге на длинные дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированнно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированнно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированнно 4-е упражнения.

Задание №3 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге на 500,1000 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 3.30 Девушки- 1.55
4	Юноши- 3.58 Девушки- 2.08
3	Юноши- 4.10 Девушки- 2.18

Задание №4 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на 3000 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е подводящих упражнений.

Задание №5 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив в беге на 3000 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 13.40 мин. Девушки- 15.00 мин.
4	Юноши- 14.40 мин. Девушки- 16.00 мин.
3	Юноши- 15.40 мин. Девушки- 17.00 мин.

Задание №6 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на длинные дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонтрированно 8-мь упражнений.
4	Продемонтрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонтрированно 4-е упражнения.

Задание №7 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге по пересеченной местности.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

Задание №8 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге по пересечонной местности.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 25 мин. Девушки- 30 мин.
4	Юноши- 30 мин. Девушки- 35 мин.

3	Юноши- 35 мин. Девушки- 40 мин.

Задание №9 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на 1500 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрированно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

Задание №10 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге на 1500 м.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 5.20 мин. Девушки- 6 мин.
4	Юноши- 6.20 мин. Девушки- 6.40 мин.
3	Юноши- 7.20 мин. Девушки- 7.40 мин.

Задание №11 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге 4*100 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрированно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

Дидактическая единица для контроля:
1.7 технику бега на длинные дистанции
Задание №1 (20 минут)
Написать технику безопасности при беге на длинные дистанции.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Написанна вся техника безопасности.

4	Написанно 4 техники безопасности.
3	Написанно 2 техники безопасности.

Задание №2 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения высокого старта.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнений.

Задание №3 (20 минут)
Выписать все подводящие упражнения в беге на длинные дистанции.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанны все подводящие упражнения.
4	Выписанно 8-мь подводящих упражнений.
3	Выписанно 4-ре подводящих упражнения.

Задание №4 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для бега на длинные дистанции.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнений.

Задание №5 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге по пересеченной местности в дистанции на 5000м.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрированно 6 упражнений.
4	Продемонстрированно 4 упражнения.

3	Продемонстрированно 2 упражнения.

Задание №6 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на 1500м.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 6 подводящих упражнений.
4	Продемонстрированно 4 подводящих упражнений.
3	Продемонстрированно 2 подводящих упражнений.

Дидактическая единица для контроля:
2.3 выполнять контрольный норматив по метанию гранаты
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при метании гранаты.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонтрированно 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонтрированно 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонтрированно 4-е подводящих упражнений.

Задание №2 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по метанию гранаты.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 35 метров. Девушки- 20 метров.
4	Юноши- 30 метров. Девушки- 15 метров.
3	Юноши- 25 метров. Девушки- 10 метров.

Задание №3 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по метанию малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 40 метров. Девушки- 25 метров.

4	Юноши- 35 метров. Девушки- 20 метров.
3	Юноши- 30 метров. Девушки- 15 метров.

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по прыжкам в длинну с места.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 2.35 метров. Девушки- 1.80 метров.
4	Юноши- 2.25 метров. Девушки- 1.70 метров.
3	Юноши- 1.90 метров. Девушки- 1.55 метров.

Дидактическая единица для контроля:
1.4 технику выполнения высокого старта
Задание №1 (20 минут)
Выписать все техники безопасности при выполнений высокого старта .

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанно 8-мь техник безопасности.
4	Выписанно 6-ь техник безопасности.
3	Выписанно 4-е техник безопасности.

Дидактическая единица для контроля:
1.6 технику бега на короткие дистанции
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику безопасности бега в дистанции на 5000м.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника безопасности.
4	Выписанно 4-е техники безопасности.
3	Выписанна 1 техника безопасности.

Задание №2 (20 минут)

Продемострировать комплекс подводящих упражнений в эстафетном беге 4*100м.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 6 подводящих упражнений.
4	Продемонстрированно 4 подводящих упражнений.
3	Продемонстрированно 2 подводящих упражнения.

Дидактическая единица для контроля:
1.5 технику метания гранаты
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику безопасности при метании малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника безопасности.
4	Выписанно 4 техники безопасности.
3	Выписанно 1 техника безопасности.

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
4	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.8 правила игры в баскетбол
Задание №1 (20 минут)
Перечислить все правила игры.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Перечислено 15 правил.
4	Перечислено 10 правил.

3	Перечислено 6 правил.

Задание №2 (20 минут)
Выписать всю жестикуляцию в баскетболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся жестикуляция.
4	Выписанно 5 жестикуляций.
3	Выписана 1 жестикуляция.

Задание №3 (20 минут)
Выписать правила судейства в баскетболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанны все правила судейства.
4	Выписанно 5-ть правил судейства.
3	Выписанно 1 правило судейства.

Задание №4 (20 минут)
Продемонстрировать правила судейства в баскетболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрированы все правила судейства.
4	Продемонстрировано 5 правил судейства.
3	Продемонстрировано3 правила судейства.

Дидактическая единица для контроля:
2.4 выполнять ведения мяча
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрированнно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированнно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированнно 4-е упражнения.

Задание №2 (25 минут)
Продемонстрировать жестикуляцию в игре.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Применяна вся жестикуляция в игре.
4	Применяно 5 жестикуляций в игре.
3	Примянено 2 жестстикуляции в игре.

Задание №3 (25 минут)
Продемострировать подводящие упражнения для ведения мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
4	Продемонстрированно 4-е упражнения.
3	Продемонстрированно 2 упражнения.

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный нориатив по передачи мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 8 передач из 10.
4	Выполнено 5 передач из 10.
3	Выполнено 2 передачи из 10.

Задание №5 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для передачи мяча двумя рками от груди.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

Задание №6 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по ведению мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Ведение выполнено без ошибок.
4	Ведение выполнено, допущено 2 ошибки.
3	Ведение выполнено, допущено 4 ошибки.

Задание №7 (25 минут)
Выполнить контрольный нормати по ведению мяча двумя руками поочередно.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполненно ведение без ошибок.
4	Выполненно ведение, допущено 2 ошибки.
3	Выполненно ведение, допущено 4 ошибки.

Задание №8 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча с низким отскоком.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.

Задание №9 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча с изменение направления.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.

Задание №10 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для обводки мяча с изменение направления.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.

Дидактическая единица для контроля:

1.9 технику передачи мяча

Задание №1 (20 минут)

Выписать всю технику безопасности при игре в баскетбол.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника безопасности при игре в баскетбол.
4	Выписано 4-е техники безопасности при игре в баскетбол.
3	Выписана 1 техника безопасности при игре в баскетбол.

Задание №2 (20 минут)

Выписать технику передачи мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника передачи мяча.
4	Выписанно 4-е техника передачи мяча.
3	Выписанна 2 техники передачи мяча.

Задание №3 (20 минут)

Выписать технику передачи мяча двумя руками от груди.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника передачи мяча двумя руками от груди.
4	Выписанн 4-е техники передачи мяча двумя руками от груди.
3	Выписанна 1 техника передачи мяча двумя руками от груди.

Задание №4 (20 минут)

Выписать технику безопасности при передачи мяча одной рукой от груди.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника выболнения передачи.
4	Выписанно 4-е техники выболнения передачи.

3	Выписанно 2-е техники выболнения передачи.

Задание №5 (20 минут)
Рассказать технику выполнения передачи мяча 1 рукой от груди.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Рассказана вся техника выполнения передачи мяча одной рукой от груди.
4	Рассказано 4-е техники выполнения передачи мяча одной рукой от груди.
3	Рассказано 1 техника выполнения передачи мяча одной рукой от груди.

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками из-за головы.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника передачи мяча.
4	Выписанно 3-и техники передачи мяча.
3	Выписанна 1 техника передачи мяча.

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча снизу.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника передачи мяча снизу.
4	Выписанно 5-ть техник передачи мяча снизу.
3	Выписанно 3-и техники передачи мяча снизу.

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча в движение одной рукой.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника передачи мяча.
4	Выписанно 6-ть техник передачи мяча.
3	Выписанно 3-и техники передачи мяча.

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча отплеча в прыжке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника передачи мяча в прыжке.
4	Выписанно 4-е техника передачи мяча в прыжке.
3	Выписанно 2 техники передачи мяча в прыжке.

Задание №10 (20 минут)
Выписать технику выполнения передачи мяча одной рукой сбоку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника передачи мяча.
4	Выписанно 4 техники передачи мяча.
3	Выписанно 2 техники передачи мяча.

Задание №11 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча за спиной.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника передачи мяча за спиной.
4	Выписанно 4-е техники передачи мяча за спиной.
3	Выписанно 2-е техники передачи мяча за спиной.

Дидактическая единица для контроля:
1.10 технику ведения мяча, выполнения финтов и проходов под щит
Задание №1 (20 минут)
Выписать всю технику выполнения финтов.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника передачи мяча.
4	Выписанно 5-ть техник передачи мяча.
3	Выписанно 2-е техники передачи мяча.

Задание №2 (20 минут)
Выписать все финты в баскетболе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанны все финты в баскетболе.
4	Выписанно 6-ть финтов в баскетболе.
3	Выписанно 3-и финта в баскетболе.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику прохода под щит.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прохода под щит.
4	Выписано 4-е техники прохода под щит.
3	Выписано 2-е техники прохода под щит.

Задание №4 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для передачи мяча двумя руками сверху.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.

Задание №5 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча одной рукой.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

Задание №6 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча двумя руками попеременно.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику ведения мяча переводом.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника ведения мяча.
4	Выписанно 4-е техники ведения мяча.
3	Выписанно 2-е техники ведения мяча.

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику ведения мяча с низким отскоком.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника ведения мяча с низким отскоком.
4	Выписанно 4 техники ведения мяча с низким отскоком.
3	Выписанно 2 техники ведения мяча с низким отскоком.

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику ведения мяча с изменением направления.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника ведения мяча с изменение направления.
4	Выписанно 4-е техники ведения мяча с изменение направления.
3	Выписанно 2-е техники ведения мяча с изменением направления.

Задание №10 (20 минут)
Выписать технику выполнения обводки с изменением направления.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника выполнения обводки с изменение направления.
4	Выписанно 4-е техники выполнения обводки с изменение направления.

3	Выписанно 2-е техники выполнения обводки с изменение направления.

Дидактическая единица для контроля:

2.5 выполнять штрафные броски

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками от груди.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 8 передач из 12.
4	Выполнено 5 передач из 12.
3	Выполнено 3 передач из 12.

Задание №2 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений прохода под щит.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрированно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е упражнений.

Задание №3 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по штрафным броскам.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 6 попаданий в кольцо из 10.
4	Выполнено 4 попадания в кольцо из 10.
3	Выполнено 2 попадания в кольцо из 10.

Задание №4 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по броскам в кольцо в движении.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 6 попаданий из 8.
4	Выполнено 4 попаданий из 8.
3	Выполнено 2 попадания из 8.

Дидактическая единица для контроля:

2.7 выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой

Задание №1 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения передачи одной рукой от груди.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча одной рукой от груди.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 8 передач из 10.
4	Выполнено 6 передач из 10.
3	Выполнено 3 передачи из 10.

Задание №3 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения передачи мяча двумя руками из за головы.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
4	Продемонстрированно 4-е упражнения.
3	Продемонстрированно 2 упражнения.

Задание №4 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками из за головы.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 8 передач из 10.
4	Выполнено 6 передач из 10.
3	Выполнено 3 передачи из 10.

Задание №5 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча снизу.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 8 передач из 10.
4	Выполнено 6 передач из 10.
3	Выполнено 2 передачи из 10.

Задание №6 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения передачи мяча в прыжке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
4	Продемонстрированно 4-е упражнения.
3	Продемонстрированно 2 упражнения.

Задание №7 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками сферху.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 8 передач мяча из 10.
4	Выполнено 6 передач мяча из 10.
3	Выполнено 3 передачи мяча из 10.

Задание №8 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча одной рукой сбоку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 6 передач из 8.
4	Выполнено 4 передачи из 8.
3	Выполнена 1 передача из 8.

Задание №9 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча за спиной.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выполнено 8-мь передач из 10.
4	Выполнено 6-ть передач из 10.
3	Выполнено 4-е передачи из 10.

Дидактическая единица для контроля:
2.6 выполнять финты
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения финтов.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
4	Продемонстрированно 4-е упражнений.
3	Продемонстрированно 2 упражнений.

Задание №2 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив проход под щит.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 8 проходов из 10.
4	Выполнено 6 проходов из 10.
3	Выполнено 3 прохода из 10.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
5	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.11 правила игры в волейбол
Задание №1 (20 минут)

Выписать все правила игры в волейбол.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанны все правила игры в волейбол.
4	выписанно 6-ть правил иггры в волейбол.
3	Выписанно 3-и правила игры в волейбол.

Дидактическая единица для контроля:

2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками

Задание №1 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для приема мяча двумя руками сверху.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

Задание №2 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при передачи мяча двумя руками сверху.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

Задание №3 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками снизу.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 8 передач из 10.
4	Выполнено 6 передач из 10.
3	Выполнено 4 передачи из 10.

Задание №4 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив передача мяча двумя руками сверху.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 8-мь передач из 10.
4	Выполнено 6-ть передач из 10.
3	Выполнено 4-е передачи из 10.

Задание №5 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для передачи мяча двумя руками с последующим падением.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

Задание №6 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике приема и передачи мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 20 приемов и передач мяча.
4	Выполнено 15 приемов и передач мяча
3	Выполнено 10 приемов и передач мяча.

Дидактическая единица для контроля:
1.9 технику передачи мяча
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками сверху.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника передачи мяча двумя руками сверху.
4	Выписанно 4-е техники передачи мяча двумя руками сверху.
3	Выписанно 2-е техники передачи мяча двумя руками сверху.

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками снизу.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выписанна вся техника передачи мяча двумя руками снизу.
4	Выписанно 4-е техники передачи мяча двумя руками снизу.
3	Выписанно 2-е техники передачи мяча двумя руками снизу.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками в прыжке.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника передачи мяча двумя руками в прыжке.
4	Выписанно 4-е техники передачи мяча двумя руками в прыжке.
3	Выписанн 2-е техники передачи мяча двумя руками в прыжке.

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками с последующим падением.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника передачи мяча двумя руками с последующим падением.
4	Выписанно 4-е техники передачи мяча двумя руками с последующим падением.
3	Выписанно 2-е техники передачи мяча двумя руками с последующим падением.

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику приема мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника приема мяча.
4	Выписанно 4-е техники приема мяча.
3	Выписанно 2-е техники приема мяча.

Дидактическая единица для контроля:
1.12 технику подачи мяча
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику прямой подачи мяча.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Выписанна вся техника прямой подачи мяча.
4	Выписанно 4-е техники прямой подачи мяча.
3	Выписанно 2-е техники прямой подачи мяча.

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику боковой подачи мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника боковой подачи мяча.
4	Выписанно 4-е техники боковой подачи мяча мяча.
3	Выписанно 2-е техники боковой подачи мяча мяча.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику нижней подачи мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника нижней подачи мяча.
4	Выписанно 4-е техники нижней подачи мяча.
3	Выписанно 2-е техники нижней подачи мяча.

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику нижней боковой подачи мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника нижней боковой подачи мяча.
4	Выписанно 4-е техники нижней боковой подачи мяча.
3	Выписанно 2-е техники нижней боковой подачи мяча.

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику подачи мяча по зонам.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника падачи мяча по зонам.
4	Выписанно 4-е техники подачи мяча по зонам.
3	Выписанно 2-е техники подачи мяча по зонам.

Дидактическая единица для контроля:

2.9 выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяча и нижнюю подачу мяча

Задание №1 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прямой подачи мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрированно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив боковая подача мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 6-ть поковык подач.
4	Выполнено 4-е боковых подач.
3	Выполнено 1 боковая подача.

Задание №3 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив нижней подачи мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 6 подач.
4	Выполнено 4 подачи.
3	Выполнено 2 подачи.

Задание №4 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при нижней боковой подачи мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрированно 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е подводящих упражнений.

Задание №5 (25 минут)

Продемонстрировать подачи мяча по зонам.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 6 подач по зонам.
4	Продемонстрировано 4 подачи по зонам.
3	Продемонстрировано 2 подачи по зонам.

Дидактическая единица для контроля:

1.13 технику нападающего удара

Задание №1 (20 минут)

Выписать технику нападающего удара.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника нападающего удара.
4	Выписанно 4-е техники нападающего удара.
3	Выписанно 2-е техники нападающего удара.

Задание №2 (20 минут)

Выписать технику нападающего удара в 6 зону.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника нападающего удара в 6 зону.
4	Выписанно 4-е техники нападающего удара в 6 зону.
3	Выписанно 2-е техники нападающего удара в 6 зону.

Задание №3 (20 минут)

Выписать технику нападающего удара в 5 зону.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника нападающего удара в 5 зону.
4	Выписанно 4-е техники нападающего удара в 5 зону.
3	Выписанно 2-е техники нападающего удара в 5 зону.

Задание №4 (20 минут)

Применить в игровой деятельности все правила игры в волейбол.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Применины все правила игры в волейбол.

4	Применино 15 правил игры в волейбол.
3	Применино 8 правил игры в волейбол.

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в 2 зону.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника нападающего удара в 2 зону.
4	Выписанно 4-е техники нападающего удара в 2 зону.
3	Выписанно 2-е техники нападающего удара в 2 зону.

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 1.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника нападающего ударав зону 1.
4	Выписанно 4-е техники нападающего ударав зону 1.
3	Выписанно 2-е техники нападающего ударав зону 1.

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику нападения в зону 6.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника нападающего удара в зону 6.
4	Выписанно 4-е техники нападающего удара в зону 6.
3	Выписанно 2-е техники нападающего удара в зону 6.

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 5.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника нападающего удара в зону 5.
4	Выписанно 4-е техники нападающего удара в зону 5.
3	Выписанно 2-е техники нападающего удара в зону 5.

Задание №9 (20 минут)

Перечислить правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Перечислены все правила техники безопасности.
4	Перечислено 8-мь правил техники безопасности.
3	Перечислено 4-е правила техники безопасности.

Задание №10 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 2.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника нападающего удара в зону 2.
4	Выписанно 4-е техники нападающего удара в зону 2.
3	Выписанно 2-е техники нападающего удара в зону 2.

Дидактическая единица для контроля:
2.10 выполнять нападающий удар
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при нападающем ударе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

Задание №2 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений нападающего удара в 6 зону.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е подводящих упражнений.

Задание №3 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в 5 зону.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив. нападающий удар в 4 зону.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 6 попаданий из 8.
4	Выполнено 4 попадания из 8.
3	Выполнено 2 попадания из 8.

Задание №5 (25 минут)
Выполнить контролдьный норматив нападающий удар в зону 2.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 8 попаданий из 10.
4	Выполнено 6 попаданий из 10.
3	Выполнено 3 попадания из 10.

Задание №6 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив нападающий удар в зону 1.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 8 попаданий из 10.
4	Выполнено 6 попаданий из 10.
3	Выполнено 4 попаданий из 10.

Задание №7 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в зону 6.

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

3	Продемонстрированно 4 упражнения.

Задание №8 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив нападающий удар в зону 5.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 8 попаданий из 10.
4	Выполнено 6 попаданий из 10.
3	Выполнено 4 попадания из 10.

Задание №9 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в зону 1.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрированно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

Задание №10 (25 минут)
Выполнить нападающий удар в зону 2.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 8 попаданий из 10.
4	Выполнено 6 попаданий из 10.
3	Выполнено 4 попадания из 10.

Дидактическая единица для контроля:
2.11 выполнять блокирование мяча
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при блокировке мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемострированно 8-мь упражнений.
4	Продемострированно 6-ть упражнений.
3	Продемострированно 4-е упражнения.

Задание №2 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив блокирование мяча в зоне 3.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Заблакированно 8 мячей из 10.
4	Заблакированно 6 мячей из 10.
3	Заблакированно 4 мяча из 10.

Задание №3 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив блокирования мяча в зоне 2.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Заблокированно 8 мячей из 10.
4	Заблокированно 6 мячей из 10.
3	Заблокированно 4 мяча из 10.

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив блокирование мяча в зоне 4.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Заблокированно 8 мячей из 10.
4	Заблокированно 6 мячей из 10.
3	Заблокированно 4 мяча из 10.

Дидактическая единица для контроля:
1.14 технику блокирования мяча
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику блокирования мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника блокирования мяча.
4	Выписанно 4-е техники блокирования мяча.
3	Выписанно 2-е техники блокирования мяча.

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику блокирования мяча в зоне 3.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника блокирования мяча в зоне 3.
4	Выписанно 4-е техники блокирования мяча в зоне 3.
3	Выписанно 2-е техники блокирования мяча в зоне 3.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику блокирования мяча зоне 2.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника блокирования мяча в зоне 2.
4	Выписанно 4-е техники блокирования мяча в зоне 2.
3	Выписанно 2-е техники блокирования мяча в зоне 2.

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику блокирования мяча в зоне 4.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника блокирования мяча в зоне 4.
4	Выписанно 4-е техники блокирования мяча в зоне 4.
3	Выписанно 2-е техники блокирования мяча в зоне 4.

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №11
Текущий контроль №12
Текущий контроль №13
Текущий контроль №14
Текущий контроль №15

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:

1.15 виды физических качеств человека (гибкость, ловкость, выносливость, быстрота)

Задание №1 (20 минут)

Перечислить требования безопасности при занятиях ОФП.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Перечислено 15 требований.
4	Перечислено 10 требований.
3	Перечислено 6 требований.

Задание №2 (20 минут)

Выписать технику гибкости.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Выписано 2 техники.

Задание №3 (20 минут)

Выписать технику ловкости.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Выписано 2 техники.

Задание №4 (20 минут)

Выписать технику выносливости.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Выписано 2 техники.

Задание №5 (20 минут)

Выписать технику выполнения упражнения на спину.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника выполнения упражнения на спину.
4	Выписанно 4-е техники выполнения упражнения на спину.
3	Выписанно 2-е техники выполнения упражнения на спину.

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику выполнения выпадов назад.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения выпадов назад.
4	Выписано 4-е техники выполнения выпадов назад.
3	Выписано 2-е техники выполнения выпадов назад.

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику выполнения выпрыгивания.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выпрыгивания.
4	Выписано 4-е техники выпрыгивания.
3	Выписано 2-е техники выпрыгивания.

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику выпада назад с подниманием колена вперед.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения выпада назад с подниманием колена вперед.
4	Выписано 4-е техники выполнения выпада назад с подниманием колена вперед.
3	Выписано 2-е техники выполнения выпада назад с подниманием колена вперед.

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику выполнения планки на локтях с отведением руки вперед.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выписана вся техника выполнения планки на локтях с отведением руки вперед.
4	Выписано 4-е техники выполнения планки на локтях с отведением руки вперед.
3	Выписано 2-е техники выполнения планки на локтях с отведением руки вперед.

Задание №10 (20 минут)
Выписать технику выполнения перепрыгивание через степ.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения прыжка через степ.
4	Выписано 4-е техники выполнения прыжка через степ.
3	Выписано 2-е техники выполнения прыжка через степ.

Задание №11 (20 минут)
Выписать технику выполнения упражнения стульчик.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения упражнения стульчик.
4	Выписано 4-е техники выполнения упражнения стульчик.
3	Выписано 2-е техники выполнения упражнения стульчик.

Задание №12 (20 минут)
Выписать технику выполнения прыжка джампинг джек.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения джампинг джек.
4	Выписано 4-е техники выполнения джампинг джек.
3	Выписано 2-е техники выполнения джампинг джек.

Задание №13 (20 минут)
Выписать технику выполнения планки поднимания отпускание на локти.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выписана вся техника выполнения планки пооднимание отпускание на локти.
4	Выписано 4-е техники выполнения планки пооднимание отпускание на локти.
3	Выписано 2-е техники выполнения планки пооднимание отпускание на локти.

Дидактическая единица для контроля:

2.12 выполнять контрольные нормативы по подтягиванию

Задание №1 (25 минут)

Выполнитьконтрольные нормативы по подтягиванию.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши 14 подтягиваний. Девушки 11 подтягиваний.
4	Юноши 11 подтягиваний. Девушки 9 подтягиваний.
3	Юноши 9 подтягиваний Девушки 5 подтягиваний.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить контрольные нормативы по подтягиваниям.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши 13 подтягиваний. Девушки 11 подтягиваний.
4	Юноши 11 подтягиваний. Девушки 9 подтягиваний.
3	Юноши 9 подтягиваний. Девушки 5 подтягиваний.

Задание №3 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при подтягивание с согнутыми коленями.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.

4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №4 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при подтягивание с противовесом.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №5 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выпрыгивания.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Дидактическая единица для контроля:
2.13 выполнять контрольные нормативы по отжиманию
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольные нормативы по отжиманиям.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши 35 раз. Девушки 30 раз
4	Юноши 30 раз. Девушки 28 раз.
3	Юноши 25 раз. Девушки 24 раза.

Задание №2 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив планка на локтях с отведением руки вперед.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Юноши- 50 раз. Девушки- 40 раз.
4	Юноши- 40 раз. Девушки- 30 раз.
3	Юноши- 30 раз. Девушки- 20 раз.

Задание №3 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений прыжка через степ.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив джампинг ждек.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 30 раз. Девушки -25 раз.
4	Юноши- 25 раз. Девушки -15 раз.
3	Юноши- 15 раз. Девушки -10 раз.

Задание №5 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения плпнки поднимания отпускание на локти.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №6 (25 минут)
Выполниить контрольный норматив прыжок колени к груди.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 25 раз. Девушки- 20 раз.
4	Юноши- 20 раз. Девушки- 15 раз.
3	Юноши- 15 раз. Девушки- 10 раз.

Дидактическая единица для контроля:

2.14 выполнять контрольные нормативы по подъему гири

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольные нормативы поподъему гири.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши 60 раз. Девушки 45 раз.
4	Юноши 45 раз. Девушки 35 раз.
3	Юноши 35 раз. Девушки 15 раз.

Задание №2 (20 минут)

Выполнить контрольный норматив выпад назад с подниманием колена вперед.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 50 раз. Девушки- 45 раз.
4	Юноши- 45 раз. Девушки- 35 раз.
3	Юноши- 35 раз. Девушки- 25 раз.

Дидактическая единица для контроля:

2.15 выполнять контрольные нормативы по приседанию

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольные нормативы по приседанию.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Юноши 35 раз. Девушки 30 раз.
4	Юноши 30 раз. Девушки 26 раз.
3	Юноши 25 раз. Девушки 24 раза.

Задание №2 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по приседанию.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 30 раз. Девушки- 28 раз.
4	Юноши- 25 раз. Девушки- 24 раза.
3	Юноши- 20 раз. Девушки- 19 раз.

Задание №3 (25 минут)
Продемонстрировать косплекс подводящих упражнений при приседанию сгирей.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №4 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при приседанию с гантелями.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №5 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при приседанию со

штангой.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №6 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив писедание с отведением ноги в сторону.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 50 раз. Девушки- 40 раз.
4	Юноши- 35 раз. Девушки- 25 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 15 раз.

Задание №7 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выпадов назад.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №8 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения стульчик.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Дидактическая единица для контроля:
1.17 технику отжимания
Задание №1 (20 минут)

Выписать технику быстроты.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Вписано 2 техники.

Дидактическая единица для контроля:

2.16 выполнять контрольные нормативы по стойке в планке

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольные нормативы по стойке в планке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши 60 секунд. Девушки 55 секунд.
4	Юноши 55 секунд. Девушки 45 секунд.
3	Юноши 45 секунд. Девушки 35 секунд.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по стойке в планке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 6 минут. Девушки- 4 минуты.
4	Юноши- 4 минуты. Девушки- 2 минуты.
3	Юноши- 2 минуты. Девушки- 1 минута.

Задание №3 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при выполнение пресса сполсобои скручивание.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.

4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №4 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений на спину.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 6-ть комплексов.
4	Продемонстрировано 4-е комплекса.
3	Продемонстрировано 2-а комплекса.

Дидактическая единица для контроля:
1.16 технику подтягивания
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику подтягиваний.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Выписать 2 техники.

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику приседания с гирей.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника приседания с гирей.
4	Выписано 4-е техники приседания с гирей.
3	Выписано 2-е техники приседания с гирей.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику подтягивания с согнутыми коленями.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника подтягивания с согнутыми коленями.
4	Выписано 6-ть техник подтягивания с согнутыми коленями.
3	Выписано 4-е техники подтягивания с согнутыми коленями.

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику подтягивания с противовесом.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника подтягивания с противовесом.
4	Выписано 4-е техники подтягивания с противовесом.
3	Выписано 2-е техники подтягивания с противовесом.

Дидактическая единица для контроля:
1.19 технику приседаний
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику приседания.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника приседания.
4	Выписано 4-е техники приседания.
3	Выписано 2-е техники приседания.

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику приседания с гантелями.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника приседания с гантелями.
4	Выписано 4-е техники приседания с гантелями.
3	Выписано 2-е техники приседания с гантелями.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику приседания со штангой.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника приседания со штангой.
4	Выписано 4-е техники приседания со штангой.
3	Выписано 2-е техники приседания со штангой.

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику выполнения приседания с отведением ноги в сторону.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника приседания с отведением ноги в сторону.
4	Выписано 4-е техники приседания с отведением ноги в сторону.
3	Выписано 2-е техники приседания с отведением ноги в сторону.

Дидактическая единица для контроля:

1.20 технику стойки в планке

Задание №1 (20 минут)

Выписать технику стойки в планке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника стойки в планке.
4	Выписано 4-е техники стойки в планке.
3	Выписано 2-е техники стойки в планке.

Задание №2 (20 минут)

Выписать технику выполнения пресса способом скручивание.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения пресса способом скручивание.
4	Выписано 4-е техники выполнения пресса способом скручивание.
3	Выписано 2-е техники выполнения пресса способом скручивание.

Дидактическая единица для контроля:

1.18 технику подъема гири

Задание №1 (20 минут)

Выписать технику выполнения прыжка колени к груди.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения прыжка колени к груди.
4	Выписано 4-е техники выполнения прыжка колени к груди.
3	Выписано 2-е техники выполнения прыжка колени к груди.

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
7	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №16
Текущий контроль №17
Текущий контроль №18
Текущий контроль №19

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.22 технику прыжка через скакалку
Задание №1 (20 минут)
Перечислить правила техники безопасности при прыжках через скакалку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Перечислены все правила техники безопасности.
4	Перечислено 8-мь правил техники безопасности.
3	Перечислено 4-е правила техники безопасности.

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику прыжка через барьер.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прыжка через барьер.
4	Выписано 4-е техники прыжка через барьер.
3	Выписано 2-е техники прыжка через барьер.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику выполнения прыжка через скакалку за 1 минуту.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прыжка через скакалку за 1 минуту.
4	Выписано 4-е техники прыжка через скакалку за 1 минуту.
3	Выписано 2-е техники прыжка через скакалку за 1 минуту.

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику прыжка ччерез скакалку с добавочным весом.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прыжков через скакалку с добавочным весом.
4	Выписано 4-е техники прыжков через скакалку с добавочным весом.
3	Выписано 2-е техники прыжков через скакалку с добавочным весом.

Задание №5 (20 минут)
ВЫписать технику прыжков через скакалку с утяжелителями.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прыжка через скакалку с утяжелителями.
4	Выписано 4-е техники прыжка через скакалку с утяжелителями.
3	Выписано 2-е техники прыжка через скакалку с утяжелителями.

Дидактическая единица для контроля:
2.19 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по прыжкам через скакалку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 75 раз. Девушки- 60 раз.
4	Юноши- 70 раз. Девушки- 55 раз.
3	Юноши- 60 раз. Девушки- 55 раз.

Задание №2 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при прыжках через барьер.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.

4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнения.

Задание №3 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив прыжка через скакалку за 1 минуту.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 135 раз. Девушки- 140 раз.
4	Юноши- 125 раз. Девушки- 130 раз.
3	Юноши- 120 раз. Девушки- 125 раз.

Задание №4 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для прыжка через скакалку с добавочным весом.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №5 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при прыжке на скакалку с утяжелителями.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №6 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при метаний малого мяча в цель.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Дидактическая единица для контроля:

2.20 выполнять контрольный норматив по прыжкам через планку

Задание №1 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при прыжках через планку.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив прыжка через планку.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 45 раз. Девушки- 35 раз.
4	Юноши- 35 раз. Девушки- 25 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 15 раз.

Задание №3 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прыжка через планку за 1 минуту.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №4 (25 минут)

Продемострировать комплекс подводящих упражнения для прыжков через планку с утяжелителями.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Дидактическая единица для контроля:
1.23 технику прыжка через планку
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику прыжка через планку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прыжков через планку.
4	Выписано 4-е техники прыжков через планку.
3	Выписано 2-е техники прыжков через планку.

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику выполнения прыжков через планку с добавочным весом.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прыжков через планку с добавочным весом.
4	Выписано 4-е техники прыжков через планку с добавочным весом.
3	Выписано 2-е техники прыжков через планку с добавочным весом.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику прыжка через планку за 1 минуту.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прыжка через планку за 1 минуту.
4	Выписано 4-е техники прыжка через планку за 1 минуту.
3	Выписано 2-е техники прыжка через планку за 1 минуту.

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику прыжка через планку с утяжалителями.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прыжков через планку с утяжелителями.
4	Выписано 4-е техники прыжков через планку с утяжелителями.
3	Выписано 4-е техники прыжков через планку с утяжелителями.

Дидактическая единица для контроля:

2.21 выполнять метание малого мяча

Задание №1 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при метание малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №2 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по метанию малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 45 мметров. Девушки- 30 метров.
4	Юноши- 35 мметров. Девушки- 25 метров.
3	Юноши- 25 мметров. Девушки- 15 метров.

Задание №3 (25 минут)

Продемострировать комплекс подводящих упражнений при метание диска.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №4 (25 минут)

Продемострировать комплекс подводящих упражнений при метании малого мяча в определеную зону.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №5 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при метаний набивного мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №6 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для броска набивного мяча из за головы.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №7 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при броске малого мяча из за спины.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №8 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих уупражнений для броска малого мяча в цель.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №9 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при броске набивного мяча в мишень.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Дидактическая единица для контроля:
1.24 технику метания малого мяча
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику метания малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника метания малого мяча.
4	Выписано 4-е техники метания малого мяча.
3	Выписано 2-е техники метания малого мяча.

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику метания теннисного мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника метания теннисного мяча.
4	Выписано 4-е техники метания теннисного мяча.
3	Выписано 2-е техники метания теннисного мяча.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику метания диска.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выписана вся техника метания диска.
4	Выписано 4-е техники метания диска.
3	Выписано 4-е техники метания диска.

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику метания малого мяча в определеную зону.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника метания малого мяча в определеную зону.
4	Выписано 4-е техники метания малого мяча в определеную зону.
3	Выписано 2-е техники метания малого мяча в определеную зону.

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику метания набивного мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника метания набивного мяча.
4	Выписано 4-е техники метания набивного мяча.
3	Выписано 2-е техники метания набивного мяча.

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику метания малого мяча вцель.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника метания мяча в цель.
4	Выписано 4-е техники метания мяча в цель.
3	Выписано 2-е техники метания мяча в цель.

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику броска набивного мяча из за головы.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника броска набивного мяча из за головы.
4	Выписано 4-е техники броска набивного мяча из за головы.
3	Выписано 2-е техники броска набивного мяча из за головы.

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику броска малого мяча из за спины.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника броска малого мяча из за спины.
4	Выписано 4-е техники броска малого мяча из за спины.
3	Выписано 2-е техники броска малого мяча из за спины.

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику броска малого мяча в мишень.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника броска мяча в цель.
4	Выписано 4-е техники броска мяча в цель.
3	Выписано 4-е техники броска мяча в цель.

Задание №10 (20 минут)
Выписать технику броска набивного мяча в мишень.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника броска набивного мяча в мишень.
4	Выписано 4-е техники броска набивного мяча в мишень.
3	Выписано 2-е техники броска набивного мяча в мишень.

Дидактическая единица для контроля:
2.22 выполнять контрольный норматив по бегу по пересеченной местности
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге по пересеченой местности на дистанцию 1000 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №2 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при беге по пересеченой

местности на дистанцию 1500 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №3 (25 минут)
Продемострировать технику бега по пересеченой местности на дистанцию 2000 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №4 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при беге по пересеченой местности на дистанцию 3000 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №5 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений в беге по пересеченой месности на дистанцию 5000 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №6 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге по пересеченой месности на дистацию 1000 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 4.00 минут. Девушки- 6.00 минут.
4	Юноши- 5.00 минут. Девушки- 7.00 минут.
3	Юноши- 6.00 минут. Девушки- 8.00 минут.

Дидактическая единица для контроля:

1.25 технику бега по пересеченной местности

Задание №1 (20 минут)

Выписать технику бега по пересеченой местности на дистанции 1000 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника бега по пересеченой местности на дистанцию 1000 метров.
4	Выписано 4-е техники бега по пересеченой местности на дистанцию 1000 метров.
3	Выписано 2-е техники бега по пересеченой местности на дистанцию 1000 метров.

Задание №2 (20 минут)

Выписать технику бега по пересеченой местности в беге на 1500 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника бега по пересеченой местности в беге на 1500 метров.
4	Выписано 4-е техники бега по пересеченой местности в беге на 1500 метров.
3	Выписано 2-е техники бега по пересеченой местности в беге на 1500 метров.

Задание №3 (20 минут)

Выписать технику выполнения бега по пересеченой местности на дистанцию 2000 метров.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выписана вся техника бега по пересеченой местности в беге на 2000 метров.
4	Выписано 4-е техники бега по пересеченой местности в беге на 2000 метров.
3	Выписано 2-е техники бега по пересеченой местности в беге на 2000 метров.

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику выполнения бега по пересеченой местности на дистанцию 3000 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника бега на дистанци 3000 метров.
4	Выписано 4-е техники бега на дистанци 3000 метров.
3	Выписано 2-е техники бега на дистанци 3000 метров.

Задание №5 (20 минут)
Выписать технигу бега по пересеченой месности на дистанцию 5000 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника бега по пересеченой местности на дистанцию 5000 метров.
4	Выписано 4-е техники бега по пересеченой местности на дистанцию 5000 метров.
3	Выписано 2-е техники бега по пересеченой местности на дистанцию 5000 метров.

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику безопасности при беге по пересеченой местности.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника безопасности при беге по пересеченой местности.
4	Выписано 4-е техники безопасности при беге по пересеченой местности.
3	Выписано 2-е техники безопасности при беге по пересеченой местности.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
8	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №20
Текущий контроль №21
Текущий контроль №22
Текущий контроль №23
Текущий контроль №24

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.19 технику приседаний
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику выполнения при приседаний

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника приседания.
4	Выписано 4-е техники приседания.
3	Выписано 2-е техники приседания.

Задание №2 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнения для приседания.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнений.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику приседания с гирей.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выписана вся техника приседания с гирей.
4	Выписано 4-е техники приседания с гирей.
3	Выписано 2-е техники приседания с гирей.

Задание №4 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прыжков через планку.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнений.

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику приседания с гантелями.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника приседания с гантелями.
4	Выписано 4-е техники приседания с гантелями.
3	Выписано 2-е техники приседания с гантелями.

Дидактическая единица для контроля:
2.18 выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по приседанию.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 35 раз. Девушки-30 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки-25 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки-20 раз.

Задание №2 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по подниманию и отпусканию туловища.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Юноши-35 раз. Девушки- 30 раз.
4	Юноши-25 раз. Девушки- 25 раз.
3	Юноши-20 раз. Девушки- 15 раз.

Задание №3 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при подьеме отпусканий туловища с добавочным весом.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив поднимание отпускание туловища за 1 минуту.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 60 раз. Девушки- 40 раз.
4	Юноши- 50 раз. Девушки- 30 раз.
3	Юноши- 40 раз. Девушки- 20 раз.

Задание №5 (25 минут)
Выписать технику выполнения подьема туловища с сопративлением.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника подьема туловища с сопративлением.
4	Выписано 4-е техники подьема туловища с сопративлением.
3	Выписано 2-е техники подьема туловища с сопративлением.

Дидактическая единица для контроля:
1.21 технику виса на перекладине

Задание №1 (20 минут)
Выписать технику подтигивания и виса на перекладине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника подтягивания и виса на перекладине.
4	Выписано 4-е техники подтягивания и виса на перекладине.
3	Выписано 2-е техники подтягивания и виса на перекладине.

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику виса на перекладине с утяжелителями.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника виса на перекладине с утяжелителями.
4	Выписано 4-е техники виса на перекладине с утяжелителями.
3	Выписано 2-е техники виса на перекладине с утяжелителями.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику виса на перекладине с дополнительным весом.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника виса на перекладине с дополнительным весом.
4	Выписано 4-е техники виса на перекладине с дополнительным весом.
3	Выписано 2-е техники виса на перекладине с дополнительным весом.

Задание №4 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений виса на перекладине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнений.

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику виса с добавочным весом.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника виса с добавочным весом.
4	Выписано 4-е техники виса с добавочным весом.
3	Выписано 2-е техники виса с добавочным весом.

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику прохода по брусьям.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прохода по брусьям.
4	Выписано 4-е техники прохода по брусьям.
3	Выписано 2-е техники прохода по брусьям.

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику выполнения прохода по рукаходу.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прохода по рукаходу.
4	Выписано 4-е техники прохода по рукаходу.
3	Выписано 2-е техники прохода по рукаходу.

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику прохода по брусьям с утяжилителями.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прохода по брусьям с утяжилителями.
4	Выписано 4-е техники прохода по брусьям с утяжилителями.
3	Выписано 2-е техники прохода по брусьям с утяжилителями.

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику прохода по рукаходу с утяжелителями.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прохода по рукаходу с утяжелителями.
4	Выписано 4-е техники прохода по рукаходу с утяжелителями.
3	Выписано 2-е техники прохода по рукаходу с утяжелителями.

Дидактическая единица для контроля:

2.17 выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по подтягиванию и вису на перекладине.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 15 раз. Девушки- 35 сек.
4	Юноши- 12 раз. Девушки- 30 сек.
3	Юноши- 9 раз. Девушки- 25 сек.

Задание №2 (25 минут)

Продемострировать комплекс подводящих упражнений виса на перекладине с добавочным весом.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №3 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив вис на перекладине.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 1 мин. Девушки- 40 сек.
4	Юноши- 40 сек. Девушки- 30 сек.
3	Юноши- 30 сек. Девушки- 15 сек.

Задание №4 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике виса на перекладине.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Юноши- 50 сек. Девушки- 40 сек.
4	Юноши- 40 сек. Девушки- 30 сек.
3	Юноши- 30 сек. Девушки- 20 сек.

Задание №5 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнения для прохода по брусьям.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №6 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для прохода по рукаходу.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №7 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений пля прохода по брусьям с утяжелителями.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №8 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для прохода по рукаходу с утяжелителями.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Дидактическая единица для контроля:

1.26 технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине

Задание №1 (20 минут)

Выписать технику отпускаяния и поднимания туловища.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника отпускания и поднимания туловища.
4	Выписано 4-е техники отпускания и поднимания туловища.
3	Выписано 2-е техники отпускания и поднимания туловища.

Задание №2 (20 минут)

Выписать технику выполнения поднимания отпускания туловища с добавочным весом.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника подьема отпускания туловища с добавочным весом.
4	Выписано 4-е техники подьема отпускания туловища с добавочным весом.
3	Выписано 2-е техники подьема отпускания туловища с добавочным весом.

Задание №3 (20 минут)

Выписать технику прыжка через скакалку с дополнительным весом.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прыжка через скакалку с дополнительным весом.
4	Выписано 4-е техники прыжка через скакалку с дополнительным весом.
3	Выписано 2-е техники прыжка через скакалку с дополнительным весом.

Задание №4 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 4-ре подводящих упражнений.

Дидактическая единица для контроля:
1.27 технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника наклона вперед.
4	Выписано 4-е техники наклона вперед.
3	Выписано 2-е техники наклона вперед.

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику выполнения наклона вперед из положения сед на полу.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения наклона вперед из положения сед на полу.
4	Выписано 4-е техники выполнения наклона вперед из положения сед на полу.
3	Выписано 2-е техники выполнения наклона вперед из положения сед на полу.

Задание №3 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения наклона вперед.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.

3	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику наклона с упорами.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника наклона с упором.
4	Выписано 4-е техники наклона с упором.
3	Выписано 2-е техники наклона с упором.

Дидактическая единица для контроля:
2.23 выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по наклону вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 20 см. Девушки- 15 см.
4	Юноши- 15 см. Девушки- 10 см.
3	Юноши- 10 см. Девушки- 7 см.

Задание №2 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по челночному бегу.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 9.00 сек. Девушки- 10.4 сек.
4	Юноши- 9.4 сек. Девушки- 10.7 сек.
3	Юноши- 10.1 сек. Девушки- 11.2 сек.

Задание №3 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при наклоне вперед из

положения сед на полу.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнений.

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по наклону вперед из положения сидя на полу.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 12 см. Девушки- 10 см.
4	Юноши- 10 см. Девушки- 8 см.
3	Юноши- 8 см. Девушки- 6 см.

Задание №5 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 13 см. Девушки- 16 см.
4	Юноши- 8 см. Девушки- 9 см.
3	Юноши- 6 см. Девушки- 7 см.

Дидактическая единица для контроля:
2.19 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по прыжкам через скакалку

Оценка	*Показатели оценки*

5	Юноши- 65 раз. Девушки- 50 раз.
4	Юноши- 55 раз. Девушки- 45 раз.
3	Юноши- 45 раз. Девушки- 35 раз.

Задание №2 (25 минут)
Выполнить котрольный норматив по приседанию.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 30 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 25 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 20 раз.

Задание №3 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прыжков через скакалку.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнений.

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике прыжков через скакалку.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 75 раз. Девушки- 65 раз.
4	Юноши- 65 раз. Девушки- 55 раз.

3	Юноши- 55 раз. Девушки- 45 раз.

Дидактическая единица для контроля:

1.28 технику челночного бега 4*9

Задание №1 (20 минут)

Выписать технику челночного бега 4*9.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения челночного бега.
4	Выписано 4-е техники выполнения челночного бега.
3	Выписано 2-е техники выполнения челночного бега.

Задание №2 (20 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнения для выполнения челночного бега.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.

Задание №3 (20 минут)

Выписать технику выполнения челночного бега с сопративлением.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника челночного бега с сопративлением.
4	Выписано 4-е техники челночного бега с сопративлением.
3	Выписано 2-е техники челночного бега с сопративлением.

Дидактическая единица для контроля:

2.24 выполнять технику челночного бега 4*9

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив в беге по пересеченой местности.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Юноши- 15 мин. Девушки- 25 мин.
4	Юноши- 20 мин. Девушки- 30 мин.
3	Юноши- 25 мин. Девушки- 35 мин.

Задание №2 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для выполнения челночного бега.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №3 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике челночного бега 4*9.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 9.00 сек. Девушки- 9.8 сек.
4	Юноши- 9.04 сек. Девушки- 10.2 сек.
3	Юноши- 10.0 сек. Девушки- 10.10 сек.