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

ОГСЭ.05 Физическая культура

специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2024

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ протокол №9 от
17.05.2023 г.

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Результаты освоения дисциплины	№ результата	Формируемый результат
Знать	1.1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	1.2	Основы здорового образа жизни
	1.3	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
	1.4	Средства профилактики перенапряжения
Уметь	2.1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
	2.2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
	2.3	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

Личностные результаты реализации программы воспитания	4.1	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками
	4.2	Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней
	4.3	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации

	4.4	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
	4.5	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК.7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Текущий контроль (ТК) № 1 (45 минут)

Тема занятия: 2.1.4.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Занятие(-я):
1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.
2.1.1.Техника беговых упражнений.
2.1.2.Техника беговых упражнений.
2.1.3.Разучивание техники высокого и низкого старта.
Задание №1 (20 минут)
Перечислить все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

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

Дидактическая единица: 2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Занятие(-я):
1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.
2.1.1.Техника беговых упражнений.
2.1.2.Техника беговых упражнений.
2.1.3.Разучивание техники высокого и низкого старта.
Задание №1 (25 минут)
Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости, приготовиться к демонстрации.

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

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2 (40 минут)

Тема занятия: 2.1.15.Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Занятие(-я):
2.1.4.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.
2.1.5.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.
2.1.6.Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.
2.1.7.Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.
2.1.8.Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
2.1.9.Изучение техники бега на дистанцию 100 м.
2.1.10.Изучение техники бега на дистанцию 100 м.
2.1.11.Совершенствование техники бега на дистанцию 100 м.
2.1.12.Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.
2.1.13.Изучение техники бега на длинные дистанции.
2.1.14.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
Задание №1 (20 минут)
Составить комплекс упражнений для разминки в упорах, приготовиться к демонстрации.

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

Дидактическая единица: 2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Занятие(-я):
2.1.4.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.
2.1.5.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.
2.1.6.Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.
2.1.7.Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.
2.1.8.Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
2.1.9.Изучение техники бега на дистанцию 100 м.

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

Задание №1 (20 минут)

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

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

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

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

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

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

Занятие(-я):

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

Задание №1 (25 минут)

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.

4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.
3	Юноши 6 раз. Девушки 23 сек.

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

Занятие(-я):

2.1.15.Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.

2.1.16.Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.

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

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

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

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

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

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

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силы мышц рук.

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

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

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

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни

Занятие(-я):

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

3.1.10.Изучение ведения мяча двумя руками.

3.1.11.Изучение ведения мяча двумя руками.

3.1.12.Совершенствование ведения мяча двумя руками.

Задание №1 (25 минут)

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

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши: 30 раз. Девушки: 27 раз.
4	Юноши: 26 раза. Девушки: 24 раза.
3	Юноши: 21 раз. Девушки: 19 раз.

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

Занятие(-я):

3.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

3.1.8.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

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

3.1.10.Изучение ведения мяча двумя руками.

3.1.11.Изучение ведения мяча двумя руками.

3.1.12.Совершенствование ведения мяча двумя руками.

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5 (45 минут)

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

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения

Занятие(-я):

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

4.1.2.Изучение подач мяча в волейболе.

4.1.3.Изучение подач мяча в волейболе.

4.1.4.Совершенствование подач в волейболе.

Задание №1 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс ОРУ с гимнастической палкой на 4 счета.

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

Дидактическая единица: 2.3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
Занятие(-я):
4.1.1.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.
4.1.2.Изучение подач мяча в волейболе.
4.1.3.Изучение подач мяча в волейболе.
4.1.4.Совершенствование подач в волейболе.
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

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

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6 (40 минут)

Тема занятия: 4.1.14.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
Занятие(-я):
3.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.
3.1.8.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.
3.1.15.Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колоне и кругу.
3.1.16.Изучение техники ловли мяча в колоне.
3.1.17.Совершенствование техники ловли мяча в колоне.
3.1.18.Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста .

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

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

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

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

Занятие(-я):

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

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрировать комплекс основных стоек.

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

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7 (40 минут)

Тема занятия: 5.1.6.Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис-девушки.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
Занятие(-я):
4.1.14.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.
4.1.15.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.
5.1.1.Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.
5.1.2.Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.
5.1.3.Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.
5.1.4.Совершенствование техники подтягивания на перекладине.
5.1.5.Закрепление техники подтягивания на перекладине.
Задание №1 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс упражнений для круговой тренировки.

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

Дидактическая единица: 2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Занятие(-я):
4.1.14.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.
4.1.15.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.
5.1.1.Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.
5.1.2.Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.
5.1.3.Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.
5.1.4.Совершенствование техники подтягивания на перекладине.
5.1.5.Закрепление техники подтягивания на перекладине.
Задание №1 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

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

5	Продемонстрировано 8-мь упражнений из комплекса.

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

Тема занятия: 5.1.15.Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
Занятие(-я):
5.1.6.Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.
5.1.7.Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.
5.1.8.Изучение техники подъема туловища из положения лежа на спине.
5.1.9.Совершенствование технике подъёма туловища из положения лежа на спине.
5.1.10.Закрепление подъёма туловища из положения лежа на спине.
5.1.11.Повторение технике при подготовке к Сгибанию- разгибание рук в упоре лежа.
5.1.12.Темповые прыжки на месте через скакалку.
5.1.13.Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.
5.1.14.Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.
Задание №1 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс основных приседов.

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

Дидактическая единица: 2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Занятие(-я):
5.1.6.Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.
5.1.7.Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.
5.1.8.Изучение техники подъема туловища из положения лежа на спине.
5.1.9.Совершенствование технике подъёма туловища из положения лежа на спине.
5.1.10.Закрепление подъёма туловища из положения лежа на спине.
5.1.11.Повторение технике при подготовке к Сгибанию- разгибание рук в упоре лежа.
5.1.12.Темповые прыжки на месте через скакалку.
5.1.13.Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.

5.1.14.Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

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

2.9 Текущий контроль (ТК) № 9 (25 минут)

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

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

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

Занятие(-я):

5.1.15.Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.

5.1.16.Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.

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

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

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

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

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

Задание №1 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс упражнений из наклонов.

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

2.10 Текущий контроль (ТК) № 10 (40 минут)

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

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря.
Дидактическая единица: 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
Занятие(-я):
6.1.6.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.1.7.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.2.1.Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.
6.2.2.Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.
6.2.3.Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.
Задание №1 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс ОРУ по показу на 4 счета.

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

Дидактическая единица: 2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Занятие(-я):
6.1.4.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.1.5.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.1.6.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.1.7.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.2.1.Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.
6.2.2.Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.
6.2.3.Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.
Задание №1 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс эстафетного бега.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Продемонстрировано 6 техник передачи палочки.
4	Продемонстрировано 4 техники передачи палочки.
3	Продемонстрировано 2 техники передачи палочки.

2.11 Текущий контроль (ТК) № 11 (45 минут)

Тема занятия: 6.3.12.Итоговое занятие. Сдача зачетов.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
Занятие(-я):
6.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
6.2.5.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
6.3.1.Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.
6.3.2.Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.
6.3.3.Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.
6.3.4.Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
6.3.5.Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.
6.3.6.Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.
6.3.7.Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.
6.3.8.Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.
6.3.9.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.
6.3.10.Совершенствование прыжков в длину с места.
6.3.11.Совершенствование прыжков в длину с места.
Задание №1 (20 минут)
Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши: 59 сек. Девушки 1,03 мин.
4	Юноши: 1,01 мин. Девушки: 1,07 мин.
3	Юноши: 59 сек. Девушки 1,03 мин.

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

Занятие(-я):

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

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

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

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

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

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

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

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

6.3.7.Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.

6.3.8.Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.

6.3.9.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.

6.3.10.Совершенствование прыжков в длину с места.

6.3.11.Совершенствование прыжков в длину с места.

Задание №1 (25 минут)

Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.

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

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Задание №1 (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 №2 (20 минут)
Расписать все виды беговых дистанций.

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

Задание №3 (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 №4 (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 №5 (20 минут)
Написать технику безопасности при выполнение низкого старта.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Написаны все правила выполнения низкого старта.
4	Написано 8 правил выполнения низкого старта.
3	Написано 8 правил выполнения низкого старта.

Задание №6 (20 минут)
Написать технику безопасности при беге на длинные дистанции.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Написана вся техника безопасности.
4	Написано 4 техники безопасности.
3	Написано 2 техники безопасности.

Задание №7 (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 №8 (20 минут)
Выписать все подводящие упражнения в беге на длинные дистанции.

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

Задание №9 (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 №10 (20 минут)
Выписать всю технику безопасности при выполнение низкого старта.

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

Задание №11 (20 минут)
Выписать технику безопасности при беге на 400 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана все правила техники безопасности в беге на 400 м.
4	Выписано 6-ть правил техники безопасности в беге на 400 м.
3	Выписано 4-е правила техники безопасности в беге на 400 м.

Задание №12 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс 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 №13 (20 минут)
Расписать все правила техники безопасности при метании гранаты.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Расписаны все правила техники безопасности при метание гранаты.
4	Расписано 4-е правила техники безопасности при метание гранаты.
3	Расписано 2 правила техники безопасности при метание гранаты.

Задание №14 (20 минут)
Выписать все техники безопасности при выполнений высокого старта .

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

Задание №15 (20 минут)
Выписать технику безопасности бега в дистанции на 5000м.

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

Задание №16 (20 минут)
Расписать технику безопасности при беге на 200 м.

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

Задание №17 (20 минут)
Выписать технику безопасности при метании малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника безопасности.
4	Выписано 4 техники безопасности.
3	Выписана 1 техника безопасности.

Задание №18 (20 минут)
Выписать технику безопасности при прыжке в длину с места.

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

Задание №19 (20 минут)
Прописать методику низкого старта.

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

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

Оценка	*Показатели оценки*
5	Расписана вся техника бега по пересеченной местности на дистанцию 5000м.

4	Расписано 4-е техники бега по пересеченной местности на дистанцию 5000м.
3	Расписано 2-е техники бега по пересеченной местности на дистанцию 5000м.

Задание №21 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге по пересеченной местности в дистанции на 5000 метров.

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

Задание №22 (20 минут)
Выписать технику безопасности в беге на 1500м.

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

Задание №23 (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.

Задание №24 (20 минут)
Выписать технику безопасности в эстафетном беге 4*100м.

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

3	Выписана 1 техника безопасности в эстафетном беге 4*100м.

Задание №25 (20 минут)
Продемонстрировать 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:
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Задание №1 (25 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 60 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 в беге на длинные дистанции.

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

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

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

Задание №7 (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 №8 (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 №9 (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 №10 (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 №11 (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 №12 (25 минут)
Выполнить 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 №13 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при метании гранаты.

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

Задание №14 (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 №15 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на длинные дистанции.

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

Задание №16 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив 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 №17 (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 №18 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по прыжкам в длину 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.

Задание №19 (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 №20 (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 №21 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге по пересеченной 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 №22 (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 №23 (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 №24 (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.

Задание №25 (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.

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
4	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.2 Основы здорового образа жизни
Задание №1 (20 минут)
правила игры в баскетбол
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	Выписано 5 жестикуляций.
3	Выписано 2 жестикуляции.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками от груди.

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

Задание №4 (20 минут)
Выписать всю технику выполнения финтов.

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

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками из-за головы.

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

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча в движение одной рукой.

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

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча от плеча в прыжке.

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

Задание №8 (20 минут)
Продемонстрировать правила судейства в баскетболе.

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

Задание №9 (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 №10 (20 минут)
Выписать технику выполнения обводки с изменением направления.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения обводки с изменение направления.
4	Выписано 4-е техники выполнения обводки с изменение направления.
3	Выписано 2-е техники выполнения обводки с изменение направления.

Дидактическая единица для контроля:
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча.

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

3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

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

Оценка	***Показатели оценки***
5	Применена вся жестикуляция в игре.
4	Применено 5 жестикуляций в игре.
3	Применено 2 жестикуляции в игре.

Задание №3 (25 минут)
Продемонстрировать 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 норматив 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 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 №7 (25 минут)

выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой

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 №8 (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 №9 (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 №10 (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 №11 (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 №12 (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 №13 (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 №14 (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.

Задание №15 (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 №16 (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 №17 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками сверху.

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 №18 (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 №19 (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.

Задание №20 (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.

Задание №21 (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 №22 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по ведению мяча двумя руками поочередно.

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

Задание №23 (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 №24 (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 №25 (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:
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
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	Выписана вся техника передачи мяча.
4	Выписано 4-е техника передачи мяча.

3	Выписана 2 техники передачи мяча.

Задание №3 (20 минут)
технику передачи мяча
Выписать технику безопасности при передачи мяча одной рукой от груди.

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

Задание №4 (20 минут)
технику передачи мяча
Выписать технику безопасности при передачи мяча одной рукой от груди.

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

Задание №5 (20 минут)
Выписать все финты в баскетболе.

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

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча снизу.

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

Задание №7 (20 минут)
технику ведения мяча, выполнения финтов и проходов под щит
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 №8 (20 минут)
Выписать правила судейства в баскетболе.

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

Задание №9 (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 №10 (20 минут)
Выписать технику выполнения передачи мяча одной рукой сбоку.

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

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

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

Задание №12 (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 №13 (20 минут)
Выписать технику ведения мяча переводом.

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

Задание №14 (20 минут)
Выписать технику ведения мяча с низким отскоком.

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

Задание №15 (20 минут)
Выписать технику ведения мяча с изменением направления.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника ведения мяча с изменение направления.
4	Выписано 4-е техники ведения мяча с изменение направления.

3	Выписано 2-е техники ведения мяча с изменением направления.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
5	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
Задание №1 (20 минут)
Выписать все правила игры в волейбол.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписаны все правила игры в волейбол.
4	Выписано 6-ть правил игры в волейбол.
3	Выписано 3-и правила игры в волейбол.

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

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника передачи мяча двумя руками снизу.
4	Выписано 4-е техники передачи мяча двумя руками снизу.
3	Выписано 2-е техники передачи мяча двумя руками снизу.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику прямой подачи мяча в волейболе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прямой подачи мяча.

4	Выписано 4-е техники прямой подачи мяча.
3	Выписано 2-е техники прямой подачи мяча.

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

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

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

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

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в 5 зону в волейболе.

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

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику подачи мяча по зонам в волейболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника подачи мяча по зонам.
4	Выписано 4-е техники подачи мяча по зонам.
3	Выписано 2-е техники подачи мяча по зонам.

Задание №8 (20 минут)

Выписать технику блокирования мяча в волейболе.

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

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику блокирования мяча в зоне 4. в волейболе.

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

Задание №10 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 5 в волейболе.

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

Задание №11 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 2 в волейболе.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для приема мяча двумя руками сверху в волейболе.

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 по передачи мяча двумя руками снизу в волейболе.

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

Задание №3 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив передача мяча двумя руками сверху в волейболе.

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 №4 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прямой подачи мяча в волейболе.

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

Задание №5 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив боковая подача мяча в волейболе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 6-ть боковых подач.

4	Выполнено 4-е боковых подач.
3	Выполнено 1 боковая подача.

Задание №6 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив нижней подачи мяча в волейбол.

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

Задание №7 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при нападающем ударе в волейболе.

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

Задание №8 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в 5 зону в волейболе.

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

Задание №9 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике приема и передачи мяча в волейболе.

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

Задание №10 (25 минут)
Выполнить контрольный 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 №11 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив нападающий удар в зону 1 в волейболе.

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

Задание №12 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив блокирования мяча в зоне 2 в волейболе.

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

Задание №13 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив блокирование мяча в зоне 4 в волейболе.

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

Задание №14 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в зону 1 в волейболе.

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

Дидактическая единица для контроля:

1.4 Средства профилактики перенапряжения

Задание №1 (20 минут)

Выписать технику передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.

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

Задание №2 (20 минут)

Выписать технику передачи мяча двумя руками в прыжке в волейболе.

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

Задание №3 (20 минут)

Выписать технику передачи мяча двумя руками с последующим падением в волейболе.

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

Задание №4 (20 минут)

Выписать технику боковой подачи мяча в волейболе.

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

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику нижней боковой подачи мяча в волейболе.

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

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

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

Задание №7 (20 минут)
Применить в игровой деятельности все правила игры в волейбол.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Применены все правила игры в волейбол.
4	Применено 15 правил игры в волейбол.
3	Применено 8 правил игры в волейбол.

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику приема мяча в волейболе.

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

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в 2 зону в волейболе.

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

Задание №10 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 1 в волейболе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника нападающего удара зону 1.
4	Выписано 4-е техники нападающего удара зону 1.
3	Выписано 2-е техники нападающего удара зону 1.

Задание №11 (20 минут)
Выписать технику блокирования мяча в зоне 3 в волейболе.

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

Задание №12 (20 минут)
Выписать технику блокирования мяча в зоне 2 в волейболе.

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

Задание №13 (20 минут)
Выписать технику нападения в зону 6 в волейболе.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выписана вся техника нападающего удара в зону 6.
4	Выписано 4-е техники нападающего удара в зону 6.
3	Выписано 2-е техники нападающего удара в зону 6.

Задание №14 (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.

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

Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.

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 для передачи мяча двумя руками с последующим падением в волейболе.

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

Задание №3 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при нижней боковой подачи мяча в волейболе.

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

Задание №4 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений нападающего удара в 6 зону в волейболе.

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. нападающий удар в 4 зону в волейболе.

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

Задание №6 (25 минут)
Продемонстрировать подачи мяча по зонам в волейболе.

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

Задание №7 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при блокировке мяча в волейболе.

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 блокирование мяча в зоне 3 в волейболе.

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

Задание №9 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в зону 6 в волейболе.

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

Задание №10 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив нападающий удар в зону 5 в волейболе.

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

Задание №11 (25 минут)
Выполнить нападающий удар в зону 2 в волейболе.

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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
6	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
Задание №1 (20 минут)
Выписать все правила игры в волейбол.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписаны все правила игры в волейбол.
4	Выписано 6-ть правил игры в волейбол.
3	Выписано 3-и правила игры в волейбол.

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

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

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

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника передачи мяча двумя руками снизу.
4	Выписано 4-е техники передачи мяча двумя руками снизу.
3	Выписано 2-е техники передачи мяча двумя руками снизу.

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

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

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику прямой подачи мяча.

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

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику боковой подачи мяча.

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

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику нижней подачи мяча.

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

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику нижней боковой подачи мяча.

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

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

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

Задание №11 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в 6 зону.

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

Задание №12 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в 5 зону.

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

Задание №13 (20 минут)
Применить в игровой деятельности все правила игры в волейбол.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Применены все правила игры в волейбол.
4	Применено 15 правил игры в волейбол.
3	Применено 8 правил игры в волейбол.

Задание №14 (20 минут)
Выписать технику приема мяча.

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

Задание №15 (20 минут)
Выписать технику подачи мяча по зонам.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника подачи мяча по зонам.
4	Выписано 4-е техники подачи мяча по зонам.
3	Выписано 2-е техники подачи мяча по зонам.

Задание №16 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в 2 зону.

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

Задание №17 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 1.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выписана вся техника нападающего ударов зону 1.
4	Выписано 4-е техники нападающего ударов зону 1.
3	Выписано 2-е техники нападающего ударов зону 1.

Задание №18 (20 минут)
Выписать технику блокирования мяча.

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

Задание №19 (20 минут)
Выписать технику блокирования мяча в зоне 3.

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

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

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

Задание №21 (20 минут)
Выписать технику блокирования мяча в зоне 4.

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

Задание №22 (20 минут)
Выписать технику нападения в зону 6.

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

Задание №23 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 5.

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

Задание №24 (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 №25 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 2.

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

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

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)
Выписать технику передачи мяча двумя руками в прыжке.

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

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)
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 №7 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив боковая подача мяча.

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

Задание №8 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив нижней подачи мяча.

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

Задание №9 (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 №10 (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 №11 (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 №12 (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 №13 (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 №14 (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.

Задание №15 (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.

Задание №16 (25 минут)
Выполнить контрольный 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 №17 (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 №18 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при блокировке мяча.

Оценка	*Показатели оценки*

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

Задание №19 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив блокирование мяча в зоне 3.

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

Задание №20 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив блокирования мяча в зоне 2.

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

Задание №21 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив блокирование мяча в зоне 4.

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

Задание №22 (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 №23 (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 №24 (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 №25 (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.

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
7	Дифференцированный зачет

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

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

Дидактическая единица для контроля:

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

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 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 №4 (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 №5 (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 №6 (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 №7 (20 минут)
Выписать технику бега по пересеченной местности на дистанции 1000 метров.

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

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику бега по пересеченной местности в беге на 1500 метров.

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

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику выполнения бега по пересеченной местности на дистанцию 2000 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника бега по пересеченной местности в беге на 2000 метров.
4	Выписано 4-е техники бега по пересеченной местности в беге на 2000 метров.
3	Выписано 2-е техники бега по пересеченной местности в беге на 2000 метров.

Задание №10 (20 минут)
Выписать технику выполнения бега по пересеченной местности на дистанцию 3000 метров.

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

Задание №11 (20 минут)
Выписать технику бега по пересеченной местности на дистанцию 5000 метров.

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

Задание №12 (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 №13 (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 №14 (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 №15 (20 минут)
Выписать технику метания малого мяча в определенную зону.

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

Задание №16 (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 №17 (20 минут)
Выписать технику прыжка через 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 №18 (20 минут)
Выписать технику прыжка через планку с утяжелителями.
.

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

Задание №19 (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.

Задание №20 (20 минут)
Выписать технику метания малого мяча в цель.

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 №21 (20 минут)
Выписать технику безопасности при беге по пересеченной местности.

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

Задание №22 (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 №23 (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 №24 (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 №25 (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:
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

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)
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 №4 (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 №5 (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 №6 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по метанию малого мяча.

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

Задание №7 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге по пересеченной местности на дистанцию 1000 метров.

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 при беге по пересеченной местности на дистанцию 1500 метров.

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

Задание №9 (25 минут)
Продемонстрировать технику бега по пересеченной местности на дистанцию 2000 метров.

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

Задание №10 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при беге по пересеченной местности на дистанцию 3000 метров.

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

Задание №11 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге по пересеченой месности на дистанцию 5000 метров.

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

3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №12 (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 №13 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прыжка через планку за 1 минуту.

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

Задание №14 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при метание диска.

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

Задание №15 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при метании малого мяча в определенную зону.

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

3	Продемонстрировано4-е упражнения.

Задание №16 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при метаний набивного мяча.

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

Задание №17 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прыжка через скакалку с добавочным весом.

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

Задание №18 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнения для прыжков через планку с утяжелителями.

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

Задание №19 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при прыжке на скакалку с утяжелителями.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.

3	Продемонстрировано 4-е упражнения

Задание №20 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при метаний малого мяча в цель.

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

Задание №21 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге по пересеченной местности на дистанцию 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.

Задание №22 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для броска набивного мяча из за головы.

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

Задание №23 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при броске малого мяча из за спины.

Оценка	***Показатели оценки***

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

Задание №24 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для броска малого мяча в цель.

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

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

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