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

БОД.12 Физическая культура

специальности

15.02.16 Технология машиностроения

Иркутск, 2024

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

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.16 Технология машиностроения

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

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

Личностные результаты

№ Результата	Формируемый результат	
	Сокращенная формулировка	Полная формулировка

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

1.2	Патриотическое воспитание	**Патриотическое воспитание:** • сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; • ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде; • идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу
1.3	Духовно-нравственное воспитание	**Духовно-нравственное воспитание:** • осознание духовных ценностей российского народа; • сформированность нравственного сознания, этического поведения; • способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; • осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; • ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России

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

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

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

Метапредметные результаты

№ Результата	Формируемый результат	
	Сокращенная формулировка	Полная формулировка

2.1	Универсальные учебные познавательные действия. Базовые логические действия	**Универсальные учебные познавательные действия. Базовые логические действия:** • самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; • устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; • определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; • выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; • вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; • развивать креативное мышление при решении жизненных проблем
2.2	Универсальные учебные познавательные действия. Базовые исследовательские действия	**Универсальные учебные познавательные действия. Базовые исследовательские действия:** • владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; • способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; • овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; • формирование научного типа мышления,

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

2.3	Универсальные учебные познавательные действия. Работа с информацией	**Универсальные учебные познавательные действия. Работа с информацией:** • владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; • создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; • оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; • использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; • владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности

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

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

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

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

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

Предметные результаты

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

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

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

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Текущий контроль (ТК) № 1 (30 минут)

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

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

Занятие(-я):

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

Задание №1 (30 минут)

Составить комплекс ОРУ с гантелями.

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

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2 (45 минут)

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

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

Занятие(-я):

1.1.5.Подготовка к сдачи входного норматива по физической культуре : прыжки в дину с места.

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

Задание №1 (30 минут)

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

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

Предметный результат: 3.6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
Занятие(-я):
2.1.3.Изучение техники бега на короткие дистанции: 100 м,50м.
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс упражнений для разминки в упорах.

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

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3 (10 минут)

Тема занятия: 2.2.5.Сдача контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции 500м девушки, 1000 м юноши.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Предметный результат: 3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
Занятие(-я):
2.1.1.Бег как базовая ценность физической культуры. Изучение последовательности выполнения команд при низком старте.
2.1.2.Характеристика основных движений во время бега на короткие и длинные дистанции.
2.1.6.Подготовка к сдачи контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.
Задание №1 (10 минут)
Перечислить мышцы тела.

Оценка	*Показатели оценки*
5	перечислено 12 мышц;
4	перечислено 10 мышц;
3	перечислено 8 мышц;

2.4 Текущий контроль (ТК) № 4 (35 минут)

Тема занятия: 4.1.8.Сдача контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)
Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Предметный результат: 3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
Занятие(-я):
1.1.2.Основные направления физической культуры.
2.2.2.Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартовому ускорению.
2.2.4.Подготовка к сдачи контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции 500м девушки,1000 Юноши.
4.1.4.Закрепление техники выполнения игровых действий: верхней передачи двумя руками сверху и двумя руками снизу с места и в движение.
Задание №1 (10 минут)
Перечислить снаряды которые используются в легкой атлетике.

Оценка	*Показатели оценки*
5	перечислены 5;
4	перечислены 4;
3	перечислены 3.

Предметный результат: 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
Занятие(-я):
1.1.3.Физическая культура как способ развития человека. Изучение обще-физических упражнений.
1.1.4.Всероссийский физкультурно -спортивный комплекс ГТО. Изучение комплексов ГТО для девочек и мальчиков.
4.1.5.Закрепление техники выполнения игровых действий : "постановка блока" , атакующий удар с места в движение.
Задание №1 (25 минут)

Составить комплекс на развитие силы.

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

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

Тема занятия: 5.2.6.Сдача контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Предметный результат: 3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
Занятие(-я):
2.1.7.Сдача контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.
3.1.3.Контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки.
5.1.1.Упражнения оздоровительной гимнастики для профилактики нарушения осанки и органов зрения при длительной работе за компьютером.
5.1.2.Гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры.
5.2.1.Изучение техники лыжных ходов.
5.2.2.Изучение попеременного двушажных ходов.
5.2.3.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
5.2.4.Изучение подъемов на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.
5.2.5.Подготовка к сдачи контрольного норматива по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.
Задание №1 (30 минут)
Сдача контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 13.3 Девушки- 17.0
4	Юноши- 14.1 Девушки- 17.4

3	Юноши- 15.0 Девушки- 17.9

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6 (20 минут)

Тема занятия: 6.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).
Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Предметный результат: 3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
Занятие(-я):
2.2.5.Сдача контрольного норматива по физической культуре: бег на длинные дистанции 500м девушки, 1000 м юноши.
4.1.3.Изучение техники выполнения игровых действий: верхняя прямая подача, боковая нижняя подача, нижняя подача, крученая подача с места.
4.1.6.Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
4.1.7.Подготовка к сдачи контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку(количество раз)
6.1.1.Изучение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.
6.1.2.Изучение техники выполнения игровых действий.
6.1.3.Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.
6.1.4.Выполнение правил 3-8-24 секунды в условиях игровой деятельности.
6.1.5.Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведения мяча в ходьбе.
6.1.6.Подготовка к сдачи контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).
Задание №1 (20 минут)
Составить комплекс ОРУ с утяжилительным мячом.

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

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7 (35 минут)

Тема занятия: 7.1.4.Выполнение нормативов комплекса ОФП с использованием средств базовой физической подготовки.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Информационно-аналитический)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Предметный результат: 3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
Занятие(-я):
6.2.1.Изучение техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение штрафного удара.
6.2.2.Изучение правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.
7.1.1.Специальная физическая подготовка, выполнение физических действий в стандартных и вариативных условиях.
7.1.2.Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП.
7.1.3.Подготовка к выполнению нормативов комплекса ОФП.
Задание №1 (35 минут)
Составить комплекс упражнений на развитие скоростных способностей.

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

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8 (10 минут)

Тема занятия: 9.1.5.Сдача контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4*9 на время.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Предметный результат: 3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
Занятие(-я):
1.1.6.Сдача контрольного норматива по физической культуре: прыжок в длину с места.
2.1.5.Изучение техника бега по повороту. Изучение техники низкого старта и стартового разгона.
2.2.1.Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Изучение техники бега по прямой.
2.2.3.Изучение техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.
3.1.1.Изучить основные виды активного отдыха , их предназначение.
3.1.2.Кондиционная тренировка. Выполнение системы упражнений, направленных

на достижение или сохранение заданного общего уровня «физической кондиции».
3.1.3.Контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировки.
4.1.1.Изучение техники выполнения игровых действий: передача двумя руками сверху, передача двумя руками снизу с места и в движение.
4.1.2.Изучение техники выполнения игровых действий: "постановка блока" , атакующий удар с места в движение.
4.1.8.Сдача контрольного норматива по физической культуре: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)
8.1.1.Основные способы здорового образа жизни и их влияние на здоровье человека.
8.1.2.Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.
8.2.1.Изучение возникновения травм и способы их предупреждения. Укрепление наиболее уязвимых частей тела во время спортивных игр.
9.1.1.Изучение техники выполнения обязательных тестовых упражнений.
9.1.2.Изучение техники прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.
9.1.3.Изучение правил контроля и индивидуализации физической нагрузки.
9.1.4.Подготовка к сдачи контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4*9.

Задание №1 (10 минут)

Выполнить максимальное количество отжиманий с широкой постановкой рук.

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

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 2 теоретических задания
Дидактическая единица для контроля:
.3.2 владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику безопасности при занятиях физической культурой.

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

Задание №2 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив прыжка в длину с места.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 235 см. Девушки- 180 см.
4	Юноши- 225 см. Девушки- 170 см.
3	Юноши- 215 см. Девушки- 150 см.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику прохода по брусьям.

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

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику выполнения бега на 30 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника бега на дистанцию 30 метров.
4	Выписано 4-е техники бега на дистанцию 30 метров.
3	Выписано 2-е техники бега на дистанцию 30 метров.

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику выполнения берпи.

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

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику выполнения прыжков через степ.

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

Задание №7 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для подъема ног в угол.

Оценка	*Показатели оценки*

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

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

Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для бега на короткие дистанций.

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

Задание №2 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге на 100 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 13.0 сек. Девушки- 17.0 сек.
4	Юноши- 14.0 сек. Девушки- 18.0 сек.
3	Юноши- 15.0 сек. Девушки- 19.0 сек.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику метания малого мяча в цель.

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

Задание №4 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при беге на 30 метров.

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

Задание №5 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по челночному бегу.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 9.2 сек. Девушки- 10.4 сек.
4	Юноши- 9.6 сек. Девушки- 10.7 сек.
3	Юноши- 10.2 сек. Девушки- 11.2 сек.

Дидактическая единица для контроля:
.3.4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику выполнения бега на дистанцию 100 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника бега на дистанцию 100 метров.
4	Выписано 4-е техники бега на дистанцию 100 метров.
3	Выписано 2-е техники бега на дистанцию 100 метров.

Задание №2 (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 №3 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по метанию малого мяча.

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

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по метанию малого мяча в мишень.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 8 попаданий в мишень.
4	Выполнено 6 попаданий в мишень.
3	Выполнено 4 попадания в мишень.

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику бега на дистанцию 2000,3000 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника бега на дистанцию 2000,3000 метров.
4	Выписано 4-е техники бега на дистанцию 2000,3000 метров.
3	Выписано 2-е техники бега на дистанцию 2000,3000 метров.

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику прыжков через скакалку.

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

3	Выписано 2-е техники прыжков через скакалку.

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику выполнения бега на 60 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника бега на 60 метров.
4	Выписано 4-е техники бега на 60 метров.
3	Выписано 2-е техники бега на 60 метров.

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику поднимания и отпускания туловища за 60 секунд.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника отпускания поднимания туловища за 60 сек.
4	Выписано 4-е техники отпускания поднимания туловища за 60 сек.
3	Выписано 2-е техники отпускания поднимания туловища за 60 сек.

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику выполнения упражнения стульчик.

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

Задание №10 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения виса на перекладине.

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

3	Продемонстрировано 4-е упражнений.

Задание №11 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при прыжках через степ.

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

Задание №12 (20 минут)
Выписать технику выполнения челночного бега.

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

Дидактическая единица для контроля:
.3.6 положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прыжка в длину с места.

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

Задание №2 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по подтягиванию на перекладине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 15 раз. Девушки- 8 раз.

4	Юноши- 12 раз. Девушки- 6 раз.
3	Юноши- 8 раз. Девушки- 4 раза.

Задание №3 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для метания малого мяча в мишень

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

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику прохода по рука ходу.

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

Задание №5 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для поднимания отпускания туловища за 60 секунд.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрированно8-мь упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

Задание №6 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по прыжкам через скакалку за 1 минуту.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 120 раз. Девушки- 130 раз.

4	Юноши- 110 раз. Девушки- 120 раз.
3	Юноши- 100 раз. Девушки- 105 раз.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (20 минут)

Выписать технику безопасности прыжка в длину с места.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника безопасности прыжка в длину с места.
4	Выписано 4-е техники безопасности прыжка в длину с места.
3	Выписано 2-е техники безопасности прыжка в длину с места.

Задание №2 (20 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для бега на 500,1000 метров.

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

Задание №3 (20 минут)

Выписать технику выполнения метания гранаты.

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

Задание №4 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив в беге на дистанцию 2000,3000 метров

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 13.40 Девушки- 10.10
4	Юноши- 14.40 Девушки- 11.40
3	Юноши- 15.40 Девушки- 12.40

Задание №5 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по приседанию.

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

Задание №6 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при отжимание от пола.

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

Задание №7 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при проходе по рука ходу.

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 по прыжкам через планку.

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

Задание №9 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив поднимание отпускание туловища за 30 секунд.

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

Дидактическая единица для контроля:
.3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику подтягивания на перекладине.

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

Задание №2 (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 №3 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по метанию гранаты.

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

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по отжиманию от пола.

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

Задание №5 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по прыжкам через скакалку.

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

Задание №6 (20 минут)

Выписать технику выполнения прыжков 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 №7 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при беге на 60 метров.

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

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику выполнения пресса за 30 секунд.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения пресса за 30 секунд.
4	Выписано 4-е техники выполнения пресса за 30 секунд.
3	Выписано 2-е техники выполнения пресса за 30 секунд.

Задание №9 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по берпи.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 28 раз. Девушки- 24 раза.
4	Юноши- 24 раз. Девушки- 18 раза.
3	Юноши- 18 раз. Девушки- 14 раз.

Задание №10 (20 минут)
Выписать технику выполнения подъема ног в угол.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения подъема ног в угол.
4	Выписано 4-е техники выполнения подъема ног в угол.
3	Выписано 2-е техники выполнения подъема ног в угол.

Задание №11 (20 минут)
Выписать технику выполнения прыжков через скакалку за 1 минуту.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прыжков на скакалке за 1 минуту.
4	Выписано 4-е техники прыжков на скакалке за 1 минуту.
3	Выписано 2-е техники прыжков на скакалке за 1 минуту.

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

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 2 теоретических задания
Дидактическая единица для контроля:
.3.3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств
Задание №1 (20 минут)
Перечислить все правила игры в баскетбол.

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

Задание №2 (20 минут)
Выписать всю технику выполнения финтов в баскетболе.

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

Задание №3 (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 №4 (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 №5 (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 №6 (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 №7 (20 минут)
Перечислить требования безопасности при занятиях ОФП.

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

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику подтягивания.

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

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику приседания.

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

Дидактическая единица для контроля:
.3.1 умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча в баскетболе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно8-мь упражнений.
4	Продемонстрированно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

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

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 в баскетболе.

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 в баскетболе.

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 руками от груди в баскетболе.

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 в баскетболе.

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

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 в баскетболе.

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 в баскетболе.

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)
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 №12 (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 №13 (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 №14 (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 №15 (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 №16 (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	Выполнена 1 боковая подача.

Задание №17 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив нижней подачи мяча в волейболе.

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

Задание №18 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по подтягиванию.

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

Задание №19 (25 минут)
Выполнить контрольные нормативы по отжиманиям.

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

Задание №20 (25 минут)
Выполнить контрольные нормативы по подъему гири.

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

Задание №21 (25 минут)
Выполнить контрольные нормативы по подтягиваниям.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Юноши 13 подтягиваний. Девушки 11 подтягиваний.
4	Юноши 11 подтягиваний. Девушки 9 подтягиваний.
3	Юноши 9 подтягиваний. Девушки 5 подтягиваний.

Задание №22 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по приседанию.

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

Задание №23 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений по приседанию с гирей.

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 по приседанию с гантелями.

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

Задание №25 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по стойке в планке.

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

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (20 минут)

Выписать всю жестикуляцию в баскетболе.

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

Задание №2 (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 №3 (20 минут)

Выписать технику передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе.

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 технику безопасности при передачи мяча одной рукой от груди в баскетболе.

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 технику передачи мяча двумя руками из-за головы в баскетболе в баскетболе.

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 все правила игры в волейбол.

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

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику ловкости.

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

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику приседания с гирей.

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

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику стойке в планке.

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

Дидактическая единица для контроля:
.3.5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча в баскетболе.

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

Задание №2 (20 минут)
Рассказать технику выполнения передачи мяча 1 рукой от груди в баскетболе.

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

Задание №3 (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 №4 (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 №5 (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 мяча.
3	Выписано 2-е техники боковой подачи мяча мяча.

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику гибкости.

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

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику приседания с гантелями.

Оценка	*Показатели оценки*

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