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.10 Физическая культура

специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

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 09.02.07 Информационные системы и программирование

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

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

Личностные результаты

№ Результата	Формируемый результат	
	Сокращенная формулировка	Полная формулировка

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

2.2	Универсальные учебные познавательные действия. Базовые исследовательские действия	**Универсальные учебные познавательные действия. Базовые исследовательские действия:** • владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; • способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; • овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов; • формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; • ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; • выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; • анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; • давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретенный опыт; • разрабатывать план решения проблемы с учетом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; • осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; • уметь переносить знания в

		познавательную и практическую области жизнедеятельности; • уметь интегрировать знания из разных предметных областей; • выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; • ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения
2.3	Универсальные учебные познавательные действия. Работа с информацией	**Универсальные учебные познавательные действия. Работа с информацией:** • владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; • создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; • оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам; • использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; • владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности

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

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

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

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

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

Предметные результаты

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

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

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

1.4. Формируемые компетенции:

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

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Текущий контроль (ТК) № 1 (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.