



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

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБНОУИО «ИАТ»

 Якубовский А.Н.  
«30» мая 2024 г.

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

БОД.12 Физическая культура

специальности

09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

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 09.02.01 Компьютерные системы и комплексы

### 1.2. Место дисциплины в структуре ПССЗ:

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	<p><b>Гражданское воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;</li> <li>• осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;</li> <li>• принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;</li> <li>• готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;</li> <li>• готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в общеобразовательной организации и детско-юношеских организациях;</li> <li>• умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;</li> <li>• готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности</li> </ul>
-----	------------------------	--

1.2	Патриотическое воспитание	<p><b>Патриотическое воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях и труде;</li> <li>• идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу</li> </ul>
1.3	Духовно-нравственное воспитание	<p><b>Духовно-нравственное воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осознание духовных ценностей русского народа;</li> <li>• сформированность нравственного сознания, этического поведения;</li> <li>• способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;</li> <li>• осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;</li> <li>• 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</li> </ul>

1.4	Эстетическое воспитание	<p><b>Эстетическое воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда и общественных отношений;</li> <li>• способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;</li> <li>• убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;</li> <li>• готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности</li> </ul>
1.5	Физическое воспитание	<p><b>Физическое воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>• потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</li> <li>• активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью</li> </ul>

1.6	Трудовое воспитание	<p><b>Трудовое воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;</li> <li>• готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</li> <li>• интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;</li> <li>• готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни</li> </ul>
1.7	Экологическое воспитание	<p><b>Экологическое воспитание:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;</li> <li>• планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;</li> <li>• активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;</li> <li>• умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;</li> <li>• расширение опыта деятельности экологической направленности;</li> </ul>

1.8	Ценности научного познания	<p><b>Ценности научного познания:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;</li> <li>• совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;</li> <li>• осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе</li> </ul>
-----	----------------------------	--

### Метапредметные результаты

№	Формируемый результат	
Результата	Сокращенная формулировка	Полная формулировка

2.1	Универсальные учебные познавательные действия. Базовые логические действия	<p><b>Универсальные учебные познавательные действия. Базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>• устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>• определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>• выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>• вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>• развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul>
2.2	Универсальные учебные познавательные действия. Базовые исследовательские действия	<p><b>Универсальные учебные познавательные действия. Базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>• способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</li> <li>• 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;</li> <li>• формирование научного типа мышления,</li> </ul>

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	<p>Универсальные учебные познавательные действия. Работа с информацией</p>	<p><b>Универсальные учебные познавательные действия. Работа с информацией:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;</li> <li>• создавать тексты в различных форматах с учетом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;</li> <li>• оценивать достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;</li> <li>• 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;</li> <li>• владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности</li> </ul>
-----	--	--

2.4	Универсальные коммуникативные действия. Общение	<b>Универсальные коммуникативные действия.</b> <b>Общение:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;</li><li>• распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;</li><li>• владеть различными способами общения и взаимодействия;</li><li>• аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;</li><li>• развернуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств</li></ul>
-----	---	---

2.5	<p>Универсальные коммуникативные действия. Совместная деятельность</p>	<p><b>Универсальные коммуникативные действия.</b>  <b>Совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>• выбирать тематику и методы совместных действий с учетом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;</li> <li>• принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>• оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;</li> <li>• предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;</li> <li>• координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>• осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul>
-----	--	---

2.6	Универсальные регулятивные действия. Самоорганизация	<p><b>Универсальные регулятивные действия.</b> <b>Самоорганизация:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</li> <li>• самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</li> <li>• давать оценку новым ситуациям;</li> <li>• расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</li> <li>• делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</li> <li>• оценивать приобретенный опыт;</li> <li>• способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень</li> </ul>
2.7	Универсальные регулятивные действия. Самоконтроль	<p><b>Универсальные регулятивные действия.</b> <b>Самоконтроль:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;</li> <li>• владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;</li> <li>• использовать приемы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;</li> <li>• уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;</li> </ul>

2.8	<p>Универсальные регулятивные действия. Эмоциональный интеллект</p>	<p><b>Универсальные регулятивные действия. Эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;</li> <li>• саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;</li> <li>• внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;</li> <li>• эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;</li> <li>• социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;</li> </ul>
-----	---	---

2.9	Универсальные регулятивные действия. Принятие себя и других людей	<p><b>Универсальные регулятивные действия.</b>  <b>Принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;</li> <li>• принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>• признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>• развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>
-----	---	--

### Предметные результаты

№	Формируемый результат	
Результата	Сокращенная формулировка	Полная формулировка
3.1	<p>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)</p>	<p>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)</p>

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

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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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 сдаче входного норматива по физической культуре : прыжки в длину 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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 сдаче контрольного норматива по физической культуре: 100 метров на время.

**Задание №1 (10 минут)**

Перечислить мышцы тела.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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 сдаче 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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 общефизических 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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 сдаче 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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 сдаче 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 сдаче контрольного норматива: выполнение штрафных бросков (количество раз).

**Задание №1 (20 минут)**

Составить комплекс ОРУ с утяжелительным мячом.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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 сдаче контрольного норматива по физической культуре: челночный бег 4\*9.

### **Задание №1 (10 минут)**

Выполнить максимальное количество отжиманий с широкой постановкой рук.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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)**

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для подъема ног в угол.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
---------------	--------------------------

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 физической 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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 вися на перекладине.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

### Задание №12 (20 минут)

Выписать технику выполнения челночного бега.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Продемонстрированно 8-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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<b>№ семестра</b>	<b>Вид промежуточной аттестации</b>
2	Дифференцированный зачет

<b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Перечислено 15 правил.
4	Перечислено 10 правил.
3	Перечислено 6 правил.

**Задание №2 (20 минут)**

Выписать всю технику выполнения финтов в баскетболе.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
---------------	--------------------------

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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Перечислено 15 требований.
4	Перечислено 10 требований.
3	Перечислено 6 требований.

**Задание №8 (20 минут)**

Выписать технику подтягивания.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Выписано 2 техники.

**Задание №9 (20 минут)**

Выписать технику приседания.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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 физической 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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

### **Задание №2 (25 минут)**

Продемонстрировать жестикуляцию в игре баскетбол.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
4	Продемонстрировано 4-е упражнения.
3	Продемонстрировано 2 упражнения.

### **Задание №4 (25 минут)**

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча в баскетболе.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.

3	Продемонстрировано 4-е упражнения.
---	------------------------------------

### Задание №6 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками от груди в баскетболе.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
4	Продемонстрировано 4-е упражнений.

3	Продемонстрировано 2 упражнений.
---	----------------------------------

### Задание №10 (25 минут)

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
4	Продемонстрировано 4-е упражнения
3	Продемонстрировано 2 упражнения.

### Задание №11 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для приема мяча двумя руками сверху в волейболе.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

### Задание №12 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при передачи мяча двумя руками сверху в волейболе.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

### Задание №13 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками снизу в волейболе.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.
4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

### Задание №16 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив боковая подача мяча в волейболе.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Выполнено 6 подач.
4	Выполнено 4 подачи.
3	Выполнено 2 подачи.

### Задание №18 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по подтягиванию.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
---------------	--------------------------

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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Выписана вся жестикуляция.
4	Выписано 5 жестикуляций.
3	Выписана 1 жестикуляция.

**Задание №2 (20 минут)**

Выписать всю технику безопасности при игре в баскетбол.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Выписано 2 техники.

**Задание №8 (20 минут)**

Выписать технику приседания с гирей.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
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.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Выписано 2 техники.

**Задание №7 (20 минут)**

Выписать технику приседания с гантелями.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
---------------	--------------------------

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