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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«30» мая 2025 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 Физическая культура

специальности

15.02.16 Технология машиностроения

Иркутск, 2025

Рассмотрена
цикловой комиссией
СГ протокол №6 от 07.02.2023
г.

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

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

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

СГ.00 Социально-гуманитарный цикл.

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

Результаты освоения дисциплины	№ результата	Формируемый результат
Знать	1.1	технику безопасности на занятиях по физической культуре
	1.2	квалификацию видов беговых дистанций
	1.3	технику выполнения высокого старта
	1.4	технику бега на короткие дистанции
	1.5	технику бега на длинные дистанции
	1.6	правила игры в баскетбол
	1.7	технику передачи мяча
	1.8	технику выполнения штрафных бросков
	1.9	технику выполнения финтов и проходов под щит
	1.10	правила игры в волейбол
	1.11	технику приема и передачи мяча сверху двумя руками
	1.12	технику подачи мяча
	1.13	технику нападающего удара
	1.14	технику блокирования мяча
	1.15	виды физических качеств человека: гибкость, ловкость, выносливость, быстрота
	1.16	технику подтягивания
	1.17	технику отжимания
	1.18	технику подъема гири

	1.19	технику безопасности при прыжках
	1.20	технику прыжка через скакалку
	1.21	технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине
	1.22	технику виса на перекладине
	1.23	технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
	1.24	технику метания малого мяча
	1.25	технику челночного бега 4*9
	1.26	технику приседания
Уметь	2.1	выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м
	2.2	выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м
	2.3	выполнять ведения мяча
	2.4	выполнять штрафные броски
	2.5	выполнять передачу мяча:от груди двумя руками, одной рукой
	2.6	выполнять финты, проходы под щит
	2.7	выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками
	2.8	выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяч и нижнюю подачу мяча
	2.9	выполнять нападающий удар
	2.10	выполнять блокирование мяча
	2.11	выполнять контрольный норматив по подтягиванию
	2.12	выполнять контрольный норматив по отжиманию
	2.13	выполнять контрольный норматив по подъему гири
	2.14	выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку
	2.15	выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища
	2.16	выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине
	2.17	выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

	2.18	выполнять контрольный норматив метания малого мяча
	2.19	выполнять контрольный норматив техника челночного бега 4*9
	2.20	выполнять контрольный норматив по приседанию

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

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

Тема занятия: 2.1.8.Зачетное занятие техника высокого старта.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.1 технику безопасности на занятиях по физической культуре

Занятие(-я):

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

Задание №1 (10 минут)

Перечислите правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

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

Дидактическая единица: 1.2 квалификацию видов беговых дистанций

Занятие(-я):

2.1.1.Совершенствование техники беговых упражнений.

2.1.2.Совершенствование техники беговых упражнений.

2.1.3.Совершенствование техники беговых упражнений.

2.1.4.Закрепление техники беговых упражнений.

Задание №1 (10 минут)

Продемонстрируйте виды беговых упражнений.

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

Дидактическая единица: 1.3 технику выполнения высокого старта

Занятие(-я):

2.1.5.Совершенствование техники высокого старта.

2.1.6.Совершенствование техники высокого старта.

2.1.7.Совершенствование техники высокого старта.

Задание №1 (10 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения высокого старта.

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

Дидактическая единица: 2.1 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м
Занятие(-я):
2.1.5.Совершенствование техники высокого старта.
2.1.6.Совершенствование техники высокого старта.
2.1.7.Совершенствование техники высокого старта.
Задание №1 (15 минут)
Выполните контрольный норматив в беге на 1000м, 500м.

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

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

Тема занятия: 2.1.11.Сдача контрольного норматива в дистанции на 100м.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.4 технику бега на короткие дистанции
Занятие(-я):
2.1.9.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.
2.1.10.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений в беге на короткие

дистанции.

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

Дидактическая единица: 2.2 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м

Занятие(-я):

2.1.9.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.

2.1.10.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.

Задание №1 (30 минут)

Выполните контрольный норматив в беге на 100м.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 13.00 сек. Девушки- 17.00 сек.
4	Юноши- 14.01 сек. Девушки- 17.04 сек.
3	Юноши- 15.02 сек. Девушки- 18.00 сек.

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

Тема занятия: 2.1.14.Сдача контрольного норматива в беге на 1000м, 500м.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.5 технику бега на длинные дистанции

Занятие(-я):

2.1.12.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

2.1.13.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для бега на длинные дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражений.
4	Продемонстрировано 4 подводящих упражнения.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнения.

Дидактическая единица: 2.1 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м

Занятие(-я):

2.1.8.Зачетное занятие техника высокого старта.

2.1.12.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

2.1.13.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Задание №1 (30 минут)

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

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

2.4 Текущий контроль (ТК) № 4 (40 минут)

Тема занятия: 3.1.5.Сдача контрольного норматива передача мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.6 правила игры в баскетбол

Занятие(-я):

3.1.1.Повторение правил игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.

Задание №1 (10 минут)

Ответите на вопросы по правилам игры в баскетбол.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Дано правильных ответов на 10 вопросов.
4	Дано правильных ответов на 8 вопросов.
3	Дано правильных ответов на 6 вопросов.

Дидактическая единица: 1.7 технику передачи мяча

Занятие(-я):

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

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

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

Задание №1 (15 минут)

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

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

Дидактическая единица: 2.5 выполнять передачу мяча:от груди двумя руками, одной рукой

Занятие(-я):

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

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

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

Задание №1 (15 минут)

Выполните контрольный норматив передача мяча двумя руками от груди.

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

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

Тема занятия: 3.1.13.Сдача контрольного норматива по штрафным броскам.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.7 технику передачи мяча

Занятие(-я):

3.1.5.Сдача контрольного норматива передача мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.

3.1.6.Совершенствование техники ведения мяча.

3.1.7.Совершенствование техники ведения мяча.

3.1.8.Совершенствование техники ведения мяча.

3.1.9.Зачетное занятие. Ведение мяча.

Задание №1 (10 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при передачи мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 8 упражнений из комплекса.
4	Продемонстрировано 6 упражнений комплекса.
3	Продемонстрировано 4 упражнения комплекса.

Дидактическая единица: 1.8 технику выполнения штрафных бросков

Занятие(-я):

3.1.10.Совершенствование штрафных бросков.

3.1.11.Совершенствование штрафных бросков.

3.1.12.Совершенствование штрафных бросков.

Задание №1 (10 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для штрафных бросков, продемонстрировать.

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

Дидактическая единица: 2.3 выполнять ведения мяча

Занятие(-я):

3.1.6.Совершенствование техники ведения мяча.

3.1.7.Совершенствование техники ведения мяча.

3.1.8.Совершенствование техники ведения мяча.

3.1.9.Зачетное занятие. Ведение мяча.

Задание №1 (10 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для ведения мяча.

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

Дидактическая единица: 2.4 выполнять штрафные броски
Занятие(-я):
3.1.10.Совершенствование штрафных бросков.
3.1.11.Совершенствование штрафных бросков.
3.1.12.Совершенствование штрафных бросков.
Задание №1 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по штрафным броскам.

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

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6 (30 минут)

Тема занятия: 3.1.21.Зачетное занятие. Проходы под щит.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.9 технику выполнения финтов и проходов под щит
Занятие(-я):
3.1.14.Совершенствование финтов в баскетболе.
3.1.15.Совершенствование финтов в баскетболе.
3.1.16.Совершенствование финтов в баскетболе.
3.1.17.Зачетное занятие. Демонстрация финтов.
3.1.18.Совершенствование проходов под щит.
3.1.19.Совершенствование проходов под щит.
3.1.20.Совершенствование проходов под щит.
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений проходов под щит.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 6 подводящих упражнений проходов под щит.

4	Продемонстрировано 4подводящих упражнения проходов под щит.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнения проходов под щит.

Дидактическая единица: 2.6 выполнять финты, проходы под щит
Занятие(-я):
3.1.14.Совершенствование финтов в баскетболе.
3.1.15.Совершенствование финтов в баскетболе.
3.1.16.Совершенствование финтов в баскетболе.
3.1.17.Зачетное занятие. Демонстрация финтов.
3.1.18.Совершенствование проходов под щит.
3.1.19.Совершенствование проходов под щит.
3.1.20.Совершенствование проходов под щит.
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрируйте технику финтов в баскетболе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8 финтов.
4	Продемонстрировано 6 финтов.
3	Продемонстрировано 4 финта.

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7 (15 минут)

Тема занятия: 3.1.24.Зачетное занятие. Техника приемов игры в баскетбол.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.6 правила игры в баскетбол
Занятие(-я):
3.1.22.Совершенствование технических приемов игры в баскетбол.
3.1.23.Совершенствование технических приемов игры в баскетбол.
Задание №1 (15 минут)
Ответьте на вопросы по правилам игры в баскетбол.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Дано 10 правильных ответов.
4	Дано 6 правильных ответов.
3	Дано 3 правильных ответа.

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8 (45 минут)

Тема занятия: 4.1.5.Зачетное занятие. Прием и передача мяча в волейболе.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.10 правила игры в волейбол
Занятие(-я):
4.1.1.Повторение правил игры в волейбол.
Задание №1 (15 минут)
Примените в игровой деятельности все правила игры в волейбол.

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

Дидактическая единица: 1.11 технику приема и передачи мяча сверху двумя руками
Занятие(-я):
4.1.2.Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе.
4.1.3.Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе.
4.1.4.Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе.
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при передачи мяча.

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

Дидактическая единица: 2.7 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками
Занятие(-я):
4.1.2.Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе.
4.1.3.Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе.
4.1.4.Совершенствование техники приема и передачи мяча в волейболе.
Задание №1 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике приема и передачи мяча.

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

2.9 Текущий контроль (ТК) № 9 (45 минут)

Тема занятия: 4.1.9.Зачетное занятие. Техника прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.12 технику подачи мяча

Занятие(-я):

4.1.6.Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.
4.1.7.Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.
4.1.8.Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрируйте подачи мяча по зонам.

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

Дидактическая единица: 2.8 выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяч и нижнюю подачу мяча

Занятие(-я):

4.1.6.Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.
4.1.7.Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.
4.1.8.Совершенствование прямой, боковой и нижней подачи мяча в волейболе.

Задание №1 (30 минут)

Выполните контрольный норматив по подаче мяча по зонам.

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

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

Тема занятия: 4.1.13.Зачетное занятие. Техника нападающего удара.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.13 технику нападающего удара
Занятие(-я):
4.1.10.Совершенствование техники нападающего удара.
4.1.11.Совершенствование техники нападающего удара.
4.1.12.Совершенствование техники нападающего удара.
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при нападающем ударе.

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

Дидактическая единица: 2.9 выполнять нападающий удар
Занятие(-я):
4.1.10.Совершенствование техники нападающего удара.
4.1.11.Совершенствование техники нападающего удара.
4.1.12.Совершенствование техники нападающего удара.
Задание №1 (25 минут)
Выполните контрольный норматив по технике нападающий удар.

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

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

Тема занятия: 4.1.15.Совершенствование техники блокирования в волейболе.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.14 технику блокирования мяча
Занятие(-я):
4.1.14.Совершенствование техники блокирования в волейболе.

Задание №1 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для блокирования мяча.

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

Дидактическая единица: 2.10 выполнять блокирование мяча
Занятие(-я):
4.1.14.Совершенствование техники блокирования в волейболе.
Задание №1 (25 минут)
Выполните контрольный норматив по технике блокирование мяча.

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

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

Тема занятия: 5.1.5.Зачетное занятие. Техника подтягивания.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.15 виды физических качеств человека: гибкость, ловкость, выносливость, быстрота
Занятие(-я):
5.1.1.Повторение техники безопасности на занятиях по ОФП.
Задание №1 (15 минут)
Перечислите требования безопасности при занятиях ОФП.

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

Дидактическая единица: 1.16 технику подтягивания
Занятие(-я):

5.1.2.Совершенствование техники подтягивания.
5.1.3.Совершенствование техники подтягивания.
5.1.4.Совершенствование техники подтягивания.

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для подтягивания.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8 упражнений из комплекса.
4	Продемонстрировано 6 упражнений из комплекса.
3	Продемонстрировано 4 упражнения из комплекса.

Дидактическая единица: 2.11 выполнять контрольный норматив по подтягиванию

Занятие(-я):

5.1.2.Совершенствование техники подтягивания.
5.1.3.Совершенствование техники подтягивания.
5.1.4.Совершенствование техники подтягивания.

Задание №1 (15 минут)

Выполните контрольный нормати по технике подтягивания на перекладине.

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

2.13 Текущий контроль (ТК) № 13 (45 минут)

Тема занятия: 5.1.9.Зачетное занятие. Техника отжимания.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.17 технику отжимания

Занятие(-я):

5.1.6.Совершенствование техники отжимания.
5.1.7.Совершенствование техники отжимания.
5.1.8.Совершенствование техники отжимания.

Задание №1 (30 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при отжимании.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8 упражнений из комплеска.
4	Продемонстрировано 6 упражнений из комплеска.
3	Продемонстрировано 4 упражнения из комплеска.

Дидактическая единица: 2.12 выполнять контрольный норматив по отжиманию
Занятие(-я):
5.1.6.Совершенствование техники отжимания.
5.1.7.Совершенствование техники отжимания.
5.1.8.Совершенствование техники отжимания.
Задание №1 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике отжимание.

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

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

Тема занятия: 5.1.13.Зачетное занятие. Техника подъема гири.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.18 технику подъема гири
Занятие(-я):
5.1.10.Совершенствование техники подъема гири.
5.1.11.Совершенствование техники подъема гири.
5.1.12.Совершенствование техники подъема гири.
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для подъема гири.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8 упражнений из комплекса.
4	Продемонстрировано 6 упражнений из комплекса.
3	Продемонстрировано 4 упражнения из комплекса.

Дидактическая единица: 2.13 выполнять контрольный норматив по подъему гири

Занятие(-я):

5.1.10.Совершенствование техники подъема гири.

5.1.11.Совершенствование техники подъема гири.

5.1.12.Совершенствование техники подъема гири.

Задание №1 (20 минут)

Выполните контрольный норматив по технике подъема гири.

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

2.15 Текущий контроль (ТК) № 15 (45 минут)

Тема занятия: 6.1.4.Зачетное занятие. Техника прыжков через скакалку.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.20 технику прыжка через скакалку

Занятие(-я):

6.1.2.Совершенствование техники прыжков через скакалку.

6.1.3.Совершенствование техники прыжков через скакалку.

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для прыжков через скакалку.

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

Дидактическая единица: 1.19 технику безопасности при прыжках

Занятие(-я):

6.1.1.Повторение техники безопасности при прыжках .

Задание №1 (10 минут)

Ответьте на вопросы по правилам безопасности при прыжках.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Отвечено на 6 вопросов из 10.
4	Отвечено на 4 вопроса из 10.
3	Отвечено на 2 вопроса из 10.

Дидактическая единица: 2.14 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку

Занятие(-я):

6.1.2.Совершенствование техники прыжков через скакалку.

6.1.3.Совершенствование техники прыжков через скакалку.

Задание №1 (15 минут)

Выполните контрольный норматив по технике прыжков через скакаклку.

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

2.16 Текущий контроль (ТК) № 16 (45 минут)

Тема занятия: 7.1.3.Контрольный норматив. Техника поднимания и отпускания туловища.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.21 технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине

Занятие(-я):

7.1.1.Разучивание техники поднимания и отпускания туловища.

7.1.2.Закрепление техники поднимания и отпускания туловища.

Задание №1 (20 минут)

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

Оценка	*Показатели оценки*

5	Продемонстрировано 8 подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 6 подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 4 подводящих упражнения.

Дидактическая единица: 2.15 выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища

Занятие(-я):

7.1.1.Разучивание техники поднимания и отпускания туловища.

7.1.2.Закрепление техники поднимания и отпускания туловища.

Задание №1 (25 минут)

Выполните контрольный норматив по технике поднимания и отпускания туловища.

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

2.17 Текущий контроль (ТК) № 17 (45 минут)

Тема занятия: 7.1.7.Контрольный норматив. Вис на перекладине.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.22 технику виса на перекладине

Занятие(-я):

7.1.4.Разучивание техники виса на перекладине.

7.1.5.Разучивание техники виса на перекладине.

7.1.6.Совершенствование техники виса на перекладине.

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений виса на перекладине.

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

Дидактическая единица: 2.16 выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине

Занятие(-я):

7.1.4.Разучивание техники виса на перекладине.

7.1.5.Разучивание техники виса на перекладине.

7.1.6.Совершенствование техники виса на перекладине.

Задание №1 (25 минут)

Выполните контрольный норматив по технике виса на перекладине.

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

2.18 Текущий контроль (ТК) № 18 (45 минут)

Тема занятия: 7.1.10.Контрольный норматив. Техника приседания.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.26 технику приседания

Занятие(-я):

7.1.8.Разучивание техники приседания.

7.1.9.Совершенствование техники приседания.

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для приседаний.

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

Дидактическая единица: 2.20 выполнять контрольный норматив по приседанию

Занятие(-я):

7.1.8.Разучивание техники приседания.

7.1.9.Совершенствование техники приседания.

Задание №1 (25 минут)

Выполните контрольный норматив по технике приседания.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 30 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 26 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 18 раз.

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

Тема занятия: 7.1.13.Контрольный норматив техника наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.23 технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

Занятие(-я):

7.1.11.Разучивание техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

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

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения наклона вперед.

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

Дидактическая единица: 2.17 выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

Занятие(-я):

7.1.11.Разучивание техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

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

Задание №1 (25 минут)
Выполните контрольный норматив по технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

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

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

Тема занятия: 7.1.16.Контрольный норматив техники метания малого мяча.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.24 технику метания малого мяча
Занятие(-я):
7.1.14.Разучивание техники метания малого мяча.
7.1.15.Совершенствование техники метания малого мяча.
Задание №1 (20 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для метания малого мяча.

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

Дидактическая единица: 2.18 выполнять контрольный норматив метания малого мяча
Занятие(-я):
7.1.14.Разучивание техники метания малого мяча.
7.1.15.Совершенствование техники метания малого мяча.
Задание №1 (25 минут)
Выполните контрольный норматив по технике метания малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Юноши- 45 м. Девушки- 30 м.
4	Юноши- 35 м. Девушки- 20 м
3	Юноши- 25 м. Девушки- 15 м

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

Тема занятия: 7.1.18.Контрольный норматив техника челночного бега 4*9.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.25 технику челночного бега 4*9

Занятие(-я):

7.1.17.Совершенствование техники челночного бега 4*9.

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнения для выполнения челночного бега.

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

Дидактическая единица: 2.19 выполнять контрольный норматив техника челночного бега 4*9

Занятие(-я):

7.1.17.Совершенствование техники челночного бега 4*9.

Задание №1 (25 минут)

Выполните контрольный норматив по технике челночного бега 4*9.

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

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

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

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

Задание №1 (20 минут)
Перечислите правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

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

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику безопасности в беге на 100 метров.

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

Задание №3 (20 минут)
Опишите технику безопасности при прыжках с разбега.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Описана вся техника безопасности при выполнении прыжка с разбега.
4	Описано 4 пункта из техники безопасноти при выполнения прыжка с разбега.
3	Описано 2 пункта из техники безопаснои при выполнения прыжка с разбега.

Задание №4 (20 минут)
Опишите технику выполнения при наклоне вперед из положения сидя.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Описана вся техника наклона вперед.
4	Описано 4 пункта из техники выполнения наклона вперед.
3	Описано 2 пунтка из техники выполнения наклона вперед.

Задание №5 (20 минут)
Опишите технику выполнения подьема ног на перегладине.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Описана вся техника выполнения упражнения.
4	Описано 4 пункта из техники выполнения упражнения.
3	Описано 2 пункта из техники выполнения упражнения.

Задание №6 (20 минут)
Опишите технику приседания с гирей.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Описана вся техника приседания с гирей.
4	Описано 4 пункта из техники приседания с гирей.
3	Описано 2 пункта из техники приседания с гирей.

Задание №7 (20 минут)
Опишите технику прохода по брусьям.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Описана вся техника прохода по брусьям.

4	Описано 4 пункта из техники прохода по брусьям.
3	Описано 2 пункта из техники прохода по брусьям.

Задание №8 (20 минут)
Опишите технику прохода по рукаходу.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Описана вся техника прохода по рукаходу.
4	Описано 4 пункта из техники прохода по рукаходу.
3	Описано 2 пункта из техники прохода по рукаходу.

Задание №9 (20 минут)
Опишите технику лазанья по канату.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Описана вся техника лазанья по канату.
4	Описано 6 пунктов из техники лазанья по канату.
3	Описано 4 пунтка из техники лазанья по канату.

Задание №10 (20 минут)
Опишите технику игры в настольный теннис.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Описана вся техника игры в теннис.
4	Описано 4пункта из техники игры в теннис.
3	Описано 2 пунтка из техники игры в теннис.

Задание №11 (20 минут)
Опишите технику крученой подачи в тенисе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Описана вся техника подачи.
4	Описано 4 пункта из техники подачи.
3	Описано 2 пункта из техники подачи.

Задание №12 (20 минут)

Опишите технику приема подачи в теннисе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Описана вся техника приема.
4	Описано 4 пункта из техники приема.
3	Описано 2 пункта из техники приема.

Дидактическая единица для контроля:
2.2 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м
Задание №1 (25 минут)
Выполните контрольный норматив в беге на 100м.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 13.0 девушки-16.5
4	Юноши- 14.2 девушки-17.5
3	Юноши- 14.9 девушки-18.0

Задание №2 (25 минут)
Выполните контрольный норматив в беге на 100м.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 13.00 сек. Девушки- 17.00 сек.
4	Юноши- 14.01 сек. Девушки- 17.04 сек.
3	Юноши- 15.02 сек. Девушки- 18.00 сек.

Задание №3 (25 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для бега на короткие дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 6 подводящих упражнений.

4	Продемонстрировано 4 подводящих упражнения.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнения.

Задание №4 (25 минут)
Выполните контрольный норматив по технике подтягивания на перекладине.

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

Задание №5 (25 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения бега 4*100 метров.

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

Задание №6 (25 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений в беге на 200 метров.

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

Задание №7 (25 минут)
Выполните контрольный норматив в беге на 60 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 8.8 сек. Девушки- 9.4 сек.

4	Юноши- 9.2 сек. Девушки- 10.0 сек.
3	Юноши- 10.0 сек. Девушки- 11.0 сек.

Задание №8 (25 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений в беге на 30 метров.

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

Задание №9 (25 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при выполнений прыжка в высоту.

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

Задание №10 (25 минут)
Выполните контрольный норматив наклон вперед.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 15 см. Девушки- 24 см.
4	Юноши- 13 см. Девушки- 20 см.
3	Юноши- 8 см. Девушки- 13 см.

Задание №11 (25 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при выполнение подьема ног на перекладине.

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

Задание №12 (25 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при приседание с гирей.

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

Задание №13 (25 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при проходе по рукаходу.

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

Задание №14 (25 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при лазанье по канату.

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

Задание №15 (25 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для приема мяча в теннисе.

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

Дидактическая единица для контроля:

1.3 технику выполнения высокого старта

Задание №1 (20 минут)

Опишите технику высокого старта.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Описана вся техника.
4	Описано 4 пункта из техники.
3	Описано 2 пункта из техники.

Дидактическая единица для контроля:

1.4 технику бега на короткие дистанции

Задание №1 (20 минут)

Опишите технику выполнения бега на короткие дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Описана вся техника бега.
4	Описано 4 пункта из техники бега.
3	Описано 2 пункта из техники бега.

Задание №2 (20 минут)

Опишите технику бега на короткие дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Описана вся техника бега на короткие дистанции.
4	Описано 4 пункта из техники бега на короткие дистанции.
3	Описано 3 пункта из техники бега на короткие дистанции.

Задание №3 (20 минут)

Опишите технику выполнения этафетного бега 4*100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Описана вся техника выполнения эстафетного бега.
4	Описано 4 пункта из техники выполнения эстафетного бега.
3	Описано 2 пункта из техники выполнения эстафетного бега.

Задание №4 (20 минут)

Опишите технику бега на дистанцию 300 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Описана вся техника бега.
4	Описано 4пункта из техники бега.
3	Описано 2 пункта из техники бега.

Задание №5 (20 минут)
Опишите технику бега на дистанцию 60 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Описана вся техника бега на дистанцию 60 метров.
4	Описано 4 пункта из техники бега на дистанцию 60 метров.
3	Описано 2 пункта из техники бега на дистанцию 60 метров.

Задание №6 (20 минут)
Опишите технику бега в дистанции на 30 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Описана вся техника выполнения бега на дистанцию 30 метров.
4	Описано 4 пункта из техники выполнения бега на дистанцию 30 метров.
3	Описано 2 пункта из техники выполнения бега на дистанцию 30 метров.

Дидактическая единица для контроля:
2.1 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения высокого старта.

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

Задание №2 (25 минут)

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

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

Задание №3 (20 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для бега на длинные дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 6 подводящих упражений.
4	Продемонстрировано 4 подводящих упражнения.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнения.

Задание №4 (25 минут)
Выполните контрольный норматив в беге на 500,1000м.

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

Задание №5 (20 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений в беге на 5000 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8 подводящих упражнений в беге на 5000 метров.

4	Продемонстрировано 6 подводящих упражнений в беге на 5000 метров.
3	Продемонстрировано 4 подводящих упражнения в беге на 5000 метров.

Задание №6 (20 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений в беге на 1500 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 8 подводящих упражнений в беге на 1500 метров.
4	Продемонстрировано 6 подводящих упражнений в беге на 1500 метров.
3	Продемонстрировано 4 подводящих упражнения в беге на 1500 метров.

Задание №7 (25 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при выполнение бега на дистанцию 3000 метров.

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

Задание №8 (25 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при проходе по брусьям.

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

Задание №9 (25 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при игре в теннис.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Продемонстрировано 8 упражнений.
4	Продемонстрировано 6 упражнений.
3	Продемонстрировано 4 упражнения.

Задание №10 (25 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при крученой подачи мяча.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.5 технику бега на длинные дистанции
Задание №1 (20 минут)
Опишите технику бега на длинные дистанции.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Описана вся техника бега на длинные дистанции.
4	Описано 4 пункта из техники выполнения бега на длинные дистанции.
3	Описано 2 пункта из техники выполнения бега на длинные дистанции.

Задание №2 (20 минут)
Опишите технику бега на дистанцию 1500 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Описана вся техника бега.
4	Описано 4 пункта из техники бега.
3	Описано 2 пункта из техники бега.

Задание №3 (20 минут)
Опишите технику бега на длинные дистанции на 5000 метров

Оценка	***Показатели оценки***

5	Описаны все техника бега на длинные дистанции на 5000, 4000, 2000 метров.
4	Описано 2 техники бега на длинные дистанции.
3	Описана одна техника бега на длинные дистанции.

Задание №4 (20 минут)
Опишите технику бега на длинные дистанции на 1500 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Описана вся техника бега на длинные дистанции 1500 метров.
4	Описано 4 пункта из техники бега на длинные дистанции 1500 метров.
3	Описано 2 пункта из техники бега на длинные дистанции 1500 метров.

Задание №5 (20 минут)
Опишите технику выполнения бега на 3000 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Описана вся техника бега.
4	Описано 4 пункта из техники бега.
3	Описано 2 пункта из техники бега.

Дидактическая единица для контроля:
1.2 квалификацию видов беговых дистанций
Задание №1 (20 минут)
Опишите квалификацию беговых действий.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Описаны все виды беговых действий.
4	Описано 6 пунктов из квалификации беговых действий.
3	Описано 3 пунктов из квалификации беговых действий.

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
4	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №4
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.15 виды физических качеств человека: гибкость, ловкость, выносливость, быстрота
Задание №1 (20 минут)
Перечислить требования безопасности при занятиях ОФП.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.3 выполнять ведения мяча
Задание №1 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при ведении мяча

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 упражнений
4	продемонстрировано 6 упражнений
3	продемонстрировано 4 упражнения

Задание №2 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при ведении мяча одной рукой

Оценка	*Показатели оценки*

5	продемонстрировано 8 подводящих упражнений при ведении мяча одной рукой
4	продемонстрировано 6 подводящих упражнений при ведении мяча одной рукой
3	продемонстрировано 4 подводящих упражнений при ведении мяча одной рукой

Задание №3 (25 минут)
продемонстрировать комплекс упражнений подводящих упражнений при ведении мяча

Оценка	***Показатели оценки***
5	продемонстрировано 8 подводящих упражнений при ведении мяча
4	продемонстрировано 6 подводящих упражнений при ведении мяча
3	продемонстрировано 4 подводящих упражнений при ведении мяча

Задание №4 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз-вперед

Оценка	***Показатели оценки***
5	продемонстрировано 8 подводящих упражнений последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз-вперед
4	продемонстрировано 6 подводящих упражнений последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз-вперед
3	продемонстрировано 4 подводящих упражнения последовательными мягкими толчками мяча одной рукой вниз-вперед

Задание №5 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при передачи мяча отдной рукой от плеча

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 подводящих упражнений при передачи мяча отдной рукой от плеча
4	продемонстрировано 6 подводящих упражнений при передачи мяча отдной рукой от плеча
3	продемонстрировано 4 подводящих упражнения при передачи мяча отдной рукой от плеча

Задание №6 (25 минут)
продеманстрировать комплекс подводящих упражнений передачи мяча с отскоком в пол

Оценка	*Показатели оценки*
5	продеманстрировано 8 подводящих упражнений передачи мяча с отскоком в пол
4	продеманстрировано 6 подводящих упражнений передачи мяча с отскоком в пол
3	продеманстрировано 4 подводящих упражнения передачи мяча с отскоком в пол

Задание №7 (25 минут)
продеманстрировать комплекс подводящих упражнений передачи мяча за спиной

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 подводящих упражнений передачи мяча за спиной
4	продемонстрировано 6 подводящих упражнений передачи мяча за спиной
3	продемонстрировано 4 подводящих упражнения передачи мяча за спиной

Задание №8 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений передачи мяча над головой двумя руками

Оценка	*Показатели оценки*

5	продемонстрировано 8 подводящих упражнений передачи мяча над головой двумя руками
4	продемонстрировано 6 подводящих упражнений передачи мяча над головой двумя руками
3	продемонстрировано 4 подводящих упражнения передачи мяча над головой двумя руками

Задание №9 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений передачи мяча крюком

Оценка	***Показатели оценки***
5	продемонстрировано 8 подводящих упражнений передачи мяча крюком
4	продемонстрировано 6 подводящих упражнений передачи мяча крюком
3	продемонстрировано 4 подводящих упражнения передачи мяча крюком

Задание №10 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений передачи мяча с отскоком

Оценка	***Показатели оценки***
5	продемонстрировано 8 упражнений передачи мяча с отскоком
4	продемонстрировано 6 упражнений передачи мяча с отскоком
3	продемонстрировано 4 упражнения передачи мяча с отскоком

Задание №11 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений верхней передачи мяча

Оценка	***Показатели оценки***
5	продемонстрировано 8 упражнений верхней передачи мяча
4	продемонстрировано 6 упражнений верхней передачи мяча
3	продемонстрировано 4 упражнения верхней передачи мяча

Задание №12 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений нижней передачи мяча

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 упражнений нижней передачи мяча
4	продемонстрировано 6 упражнений нижней передачи мяча
3	продемонстрировано 4 упражнения нижней передачи мяча

Задание №13 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений передачи мяча сбоку

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 упражнений передачи мяча сбоку
4	продемонстрировано 6 упражнений передачи мяча сбоку
3	продемонстрировано 4 упражнения передачи мяча сбоку

Задание №14 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений передачи мяча из рук в руки

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 упражнений передачи мяча из рук в руки
4	продемонстрировано 6 упражнений передачи мяча из рук в руки
3	продемонстрировано 4 упражнения передачи мяча из рук в руки

Задание №15 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений скрытых техник передачи мяча

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 упражнений скрытых техник передачи мяча
4	продемонстрировано 6 упражнений скрытых техник передачи мяча
3	продемонстрировано 4 упражнения скрытых техник передачи мяча

Задание №16 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений передачи мяча бейсбольный пас

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 упражнений передачи мяча бейсбольный пас
4	продемонстрировано 6 упражнений передачи мяча бейсбольный пас
3	продемонстрировано 4 упражнения передачи мяча бейсбольный пас

Задание №17 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений передачи мяча пас за спиной

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 упражнений передачи мяча пас за спиной
4	продемонстрировано 6 упражнений передачи мяча пас за спиной
3	продемонстрировано 4 упражнения передачи мяча пас за спиной

Задание №18 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений встречной передачи мяча

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 упражнений встречной передачи мяча
4	продемонстрировано 6 упражнений встречной передачи мяча
3	продемонстрировано 4 упражнения встречной передачи мяча

Задание №19 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений передачи мяча из-за головы сверху

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 упражнений передачи мяча из-за головы сверху
4	продемонстрировано 6 упражнений передачи мяча из-за головы сверху
3	продемонстрировано 4 упражнения передачи мяча из-за головы сверху

Дидактическая единица для контроля:

1.6 правила игры в баскетбол

Задание №1 (20 минут)

выписать технику безопасности при занятии баскетболом

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника безопасности при занятии баскетболом
4	выписана 4 техники безопасности при занятии баскетболом
3	выписана 2 техники безопасности при занятии баскетболом

Дидактическая единица для контроля:

1.7 технику передачи мяча

Задание №1 (20 минут)

выписать технику передачи мяча двумя руками от груди

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника передачи мяча двумя руками от груди
4	выписано 4 техники передачи мяча двумя руками от груди
3	выписано 2 техники передачи мяча двумя руками от груди

Задание №2 (20 минут)

выписать технику броска мяча одной рукой от плеча

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника броска мяча одной рукой от плеча
4	выписано 6 техник броска мяча одной рукой от плеча
3	выписано 4 техники броска мяча одной рукой от плеча

Задание №3 (20 минут)

выписать технику передачи мяча сверху двумя руками

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника передачи мяча сверху двумя руками
4	выписано 8 техник передачи мяча сверху двумя руками
3	выписано 6 техник передачи мяча сверху двумя руками

Задание №4 (20 минут)

выписать технику передачи мяча с отскоком в пол

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника передачи мяча с отскоком в пол
4	выписано 8 техник передачи мяча с отскоком в пол
3	выписано 6 техник передачи мяча с отскоком в пол

Задание №5 (20 минут)
выписать технику передачи мяча за спиной

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника передачи мяча за спиной
4	выписано 8 техник передачи мяча за спиной
3	выписано 6 техник передачи мяча за спиной

Задание №6 (20 минут)
выписать технику передачи мяча над головой двумя руками

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника передачи мяча над головой двумя руками
4	выписано 8 техник передачи мяча над головой двумя руками
3	выписано 6 техник передачи мяча над головой двумя руками

Задание №7 (20 минут)
выписать технику передачи мяча крюком

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника передачи мяча крюком
4	выписано 8 техник передачи мяча крюком
3	выписано 6 техник передачи мяча крюком

Задание №8 (20 минут)
выписать технику передачи мяча с отскоком

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника передачи мяча с отскоком

4	выписано 8 техник передачи мяча с отскоком
3	выписано 6 техник передачи мяча с отскоком

Задание №9 (20 минут)
выписать технику верхней передачи мяча

Оценка	***Показатели оценки***
5	выписана вся техника верхней передачи мяча
4	выписано 8 техник верхней передачи мяча
3	выписано 6 техник верхней передачи мяча

Задание №10 (20 минут)
выписать технику нижней передачи мяча

Оценка	***Показатели оценки***
5	выписана вся техника нижней передачи мяча
4	выписано 8 техник нижней передачи мяча
3	выписано 6 техник нижней передачи мяча

Задание №11 (20 минут)
выписать технику передачи мяча сбоку

Оценка	***Показатели оценки***
5	выписана вся техника передачи мяча сбоку
4	выписано 8 техник передачи мяча сбоку
3	выписано 6 техник передачи мяча сбоку

Задание №12 (20 минут)
выписать технику передачи мяча из рук в руки

Оценка	***Показатели оценки***
5	выписана вся техника передачи мяча из рук в руки
4	выписано 8 техник передачи мяча из рук в руки
3	выписано 6 техник передачи мяча из рук в руки

Задание №13 (20 минут)

выписать технику скрытая передачи мяча

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся скрытая техника передачи мяча
4	выписано 8 скрытых техник передачи мяча
3	выписано 6 скрытых техник передачи мяча

Задание №14 (20 минут)
выписать технику передачи мяча бейсбольный пас

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника передачи мяча бейсбольный пас
4	выписано 8 техник передачи мяча бейсбольный пас
3	выписано 6 техник передачи мяча бейсбольный пас

Задание №15 (20 минут)
выписать технику передачи мяча пас за спиной

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника передачи мяча пас за спиной
4	выписано 8 техник передачи мяча пас за спиной
3	выписано 6 техник передачи мяча пас за спиной

Задание №16 (20 минут)
выписать технику встречной передачи мяча

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника встречной передачи мяча
4	выписано 8 техник встречной передачи мяча
3	выписано 6 техник встречной передачи мяча

Задание №17 (20 минут)
выписать технику передачи мяча из-за головы сверху

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника передачи мяча из-за головы сверху

4	выписано 8 техник передачи мяча из-за головы сверху
3	выписано 6 техник передачи мяча из-за головы сверху

Дидактическая единица для контроля:

1.8 технику выполнения штрафных бросков

Задание №1 (20 минут)

выписать технику штрафных бросков

Оценка	***Показатели оценки***
5	выписана вся техника штрафных бросков
4	выписано 8 техник штрафных бросков
3	выписано 6 техник штрафных бросков

Задание №2 (20 минут)

выписать технику передачи мяча одной рукой из-за спины

Оценка	***Показатели оценки***
5	выписана вся техника передачи мяча одной рукой из-за спины
4	выписано 8 техник передачи мяча одной рукой из-за спины
3	выписано 6 техник передачи мяча одной рукой из-за спины

Дидактическая единица для контроля:

2.4 выполнять штрафные броски

Задание №1 (25 минут)

продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при штрафных бросках

Оценка	***Показатели оценки***
5	продемонстрировано 8 подводящих упражнений при штрафных бросках
4	продемонстрировано 6 подводящих упражнений при штрафных бросках
3	продемонстрировано 4 подводящих упражнения при штрафных бросках

Задание №2 (25 минут)

продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при передачи мяча одной рукой из-за спины

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 подводящих упражнений при передачи мяча одной рукой из-за спины
4	продемонстрировано 6 подводящих упражнений при передачи мяча одной рукой из-за спины
3	продемонстрировано 4 подводящих упражнения при передачи мяча одной рукой из-за спины

Дидактическая единица для контроля:

1.9 технику выполнения финтов и проходов под щит

Задание №1 (20 минут)

выписать технику при выполнении финтов

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника при выполнении финтов
4	выписано 8 техник при выполнении финтов
3	выписано 6 техник при выполнении финтов

Задание №2 (20 минут)

выписать технику при выполнении проходов под щит

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника при выполнении проходов под щит
4	выписано 8 техник при выполнении проходов под щит
3	выписано 6 техник при выполнении проходов под щит

Задание №3 (20 минут)

выписать технику выполнения финтов в движении

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника выполнения финтов в движении
4	выписано 8 техник выполнения финтов в движении
3	выписано 6 техник выполнения финтов в движении

Задание №4 (20 минут)

выписать технику проходов под щит с сопротивлением

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника проходов под щит с сопротивлением
4	выписано 8 техник проходов под щит с сопротивлением
3	выписано 6 техник проходов под щит с сопротивлением

Дидактическая единица для контроля:

2.6 выполнять финты, проходы под щит

Задание №1 (25 минут)

продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при выполнении финтов

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 подводящих упражнений при выполнении финтов
4	продемонстрировано 6 подводящих упражнений при выполнении финтов
3	продемонстрировано 4 подводящих упражнения при выполнении финтов

Задание №2 (25 минут)

продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при проходе под щит

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 подводящих упражнений при проходе под щит
4	продемонстрировано 6 подводящих упражнений при проходе под щит
3	продемонстрировано 4 подводящих упражнения при проходе под щит

Задание №3 (25 минут)

продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при выполнения финтов в движении

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 подводящих упражнений при выполнения финтов в движении

4	продемонстрировано 6 подводящих упражнений при выполнения финтов в движении
3	продемонстрировано 4 подводящих упражнения при выполнения финтов в движении

Задание №4 (25 минут)
продеманстрировать комплекс подводящих упражнений проходов под щит с сопротивлением

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 подводящих упражнений проходов под щит с сопротивлением
4	продемонстрировано 6 подводящих упражнений проходов под щит с сопротивлением
3	продемонстрировано 4 подводящих упражнения проходов под щит с сопротивлением

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
5	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11

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

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

4	выписанно 6-ть правил иггры в волейбол.
3	Выписанно 3-и правила игры в волейбол.

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

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

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

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

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками в прыжке.

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

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

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

Задание №6 (20 минут)

Выполнить контрольный норматив нижней подачи мяча.

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

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

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

Задание №8 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при нападающем ударе.

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

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику приема мяча.

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

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

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника нападающего удара в 2 зону.

4	Выписанно 4-е техники нападающего удара в 2 зону.
3	Выписанно 2-е техники нападающего удара в 2 зону.

Дидактическая единица для контроля:

2.7 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками

Задание №1 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для приема мяча двумя руками сверху.

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

Задание №2 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при передачи мяча двумя руками сверху.

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

Задание №3 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками снизу.

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

Задание №4 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив передача мяча двумя руками сверху.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 8-мь передач из 10.

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

Задание №5 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике приема и передачи мяча.

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

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

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

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

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

Дидактическая единица для контроля:
1.12 технику подачи мяча
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками с последующим падением.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника передачи мяча двумя руками с последующим падением.

4	Выписанно 4-е техники передачи мяча двумя руками с последующим падением.
3	Выписанно 2-е техники передачи мяча двумя руками с последующим падением.

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

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

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 1.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.8 выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяч и нижнюю подачу мяча
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для передачи мяча двумя руками с последующим падением.

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

Задание №2 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прямой подачи мяча.

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

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

Задание №3 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив боковая подача мяча.

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

Задание №4 (25 минут)
Выписать технику нижней подачи мяча.

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

Задание №5 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при нижней боковой подачи мяча.

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

Задание №6 (25 минут)
Выписать технику подачи мяча по зонам.

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

Дидактическая единица для контроля:

2.9 выполнять нападающий удар

Задание №1 (25 минут)

Выписать технику нападающего удара.

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

Задание №2 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений нападающего удара в 6 зону.

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

Задание №3 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в 5 зону.

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

Задание №4 (25 минут)

Применить в игровой деятельности все правила игры в волейбол.

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

Задание №5 (25 минут)

Выполнить контролдьный норматив нападающий удар в зону 2.

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

Задание №6 (25 минут)
Выполнить нападающий удар в зону 2.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.13 технику нападающего удара
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в 6 зону.

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

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

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

Задание №3 (20 минут)
выписать все правила игры в волейбол.

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

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 2.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.11 технику приема и передачи мяча сверху двумя руками
Задание №1 (20 минут)
Продемонстрировать подачи мяча по зонам.

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

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

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

Дидактическая единица для контроля:
2.10 выполнять блокирование мяча
Задание №1 (25 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений техники блокирования мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 упражнений техники блокирования мяча.
4	продемонстрировано 6 упражнений техники блокирования мяча.
3	продемонстрировано 4 упражнения техники блокирования мяча.

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

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

Задание №3 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив блокирование мяча в зоне 4.

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

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

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

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

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

3	Выполнено 4 попадания из 10.

Задание №6 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в зону 1.

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

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

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

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

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

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику блокирования мяча в зоне 4.

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

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику нападения в зону 6.

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

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

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

Задание №6 (20 минут)
Перечислить правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
6	Зачет

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

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

задание

Дидактическая единица для контроля:

1.15 виды физических качеств человека: гибкость, ловкость, выносливость, быстрота

Задание №1 (20 минут)

Перечислить требования безопасности при занятиях ОФП.

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

Задание №2 (20 минут)

Выписать технику гибкости.

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

Задание №3 (20 минут)

Выписать технику быстроты.

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

Задание №4 (20 минут)

Выпмсать технику выполнения выносливости.

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

Дидактическая единица для контроля:

2.11 выполнять контрольный норматив по подтягиванию

Задание №1 (25 минут)

Выполнитьконтрольные нормативы по подтягиванию.

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

Задание №2 (25 минут)

Продемонстрировать комплеск подводящих упражнений для виса на перекладине.

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

Задание №3 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для подтягивания с согнутыми коленями.

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

Задание №4 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при подьеме с переворотом.

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

Дидактическая единица для контроля:

2.12 выполнять контрольный норматив по отжиманию

Задание №1 (25 минут)

Продемонстрировать Комплекс подводящих упражнений для отжимания.

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 отжиманию.

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

Задание №3 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при отжимание на одной руке.

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

Задание №4 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при отжимание на брусьях.

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

Задание №5 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс выполнения выносливости.

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

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

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

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику подьема с переворотом.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника подьема с переворотом.
4	Выписанно 4-е техники подьема с переворотом.
3	Выписанно 2-е техники подьема с переворотом.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику отжимания на брусьях.

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

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

Выписать технику отжимания.

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

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику выполнения отжимания на одной руке.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.18 технику подъема гири
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику подьема гири.

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

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику подъема гантели.

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

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику подьема штанги.

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

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику выполнения поднятия гири способом рывок.

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

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику подьемы гири спасобом толчок.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника подьема гири способом толчок.
4	Выписано 4-е техники подьема гири способом толчек.
3	Выписано 2-е техники подьема гири способом толчек.

Дидактическая единица для контроля:
2.13 выполнять контрольный норматив по подъему гири
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для подъема гири.

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

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

Оценка	*Показатели оценки*

5	Юноши- 60 раз. Девушки- 50 раз.
4	Юноши- 45 раз. Девушки- 35 раз.
3	Юноши- 35 раз. Девушки- 15 раз.

Задание №3 (25 минут)
Продемонстрировать комплеск подводящих упражнений при подьеме гантели.

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

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив поднятие гири способом рывок.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 55 раз. Девушки- 45 раз.
4	Юноши- 45 раз. Девушки- 35 раз.
3	Юноши- 35 раз. Девушки- 25 раз.

Задание №5 (25 минут)
Продемонстрировать коплекс подводящих упражнений при подьеме гири способом рывок.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.14 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку

Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при прыжках через скакалку.

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

Задание №2 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по прыжкам через скакалку.

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

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

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

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив Берпи.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 28 раз. Девушки- 24 раза.
4	Юноши- 22 раз. Девушки- 20 раз.

3	Юноши- 18 раз. Девушки- 17 раз.

Задание №5 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при прыжках задним хватом.

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

Задание №6 (25 минут)
Продемонстрировать технику выполнения прыжка способом приведения колен к груди.

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 тройном прыжке.

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

Задание №8 (25 минут)
Продемонстрировать комплеск подводящих упражнений при прыжке способом согнув ноги.

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

3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №9 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений способом ножницы.

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

Задание №10 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при выполнений прыжка способом прогнувшись.

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

Задание №11 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений способом прогнувшись.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.19 технику безопасности при прыжках
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику безопасности при прыжках.

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

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику безопасности при прыжках через планку.

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

Задание №3 (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 №4 (20 минут)
Выписать технику выполнения прыжка с приведением колен к груди.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника прыжка с приведением колен к груди.
4	Выписанно 4-е техники прыжка с приведением колен к груди.
3	Выписанно 2-е техники прыжка с приведением колен к груди.

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику тройного прыжка.

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

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику выполнения прыжка способом согнув ноги.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выписана вся техника прыжка способом согнув ноги.
4	Выписано 4-е техники прыжка способом согнув ноги.
3	Выписано 2-е техники прыжка способом согнув ноги.

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику выполнения прыжка способом ножницы.

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

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику выполнения прыжка способом прогнувшись.

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

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику прыжка способом перешагивание.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.20 технику прыжка через скакалку
Задание №1 (20 минут)

Выписать технику прыжка через борьер.

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

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику прыжка через скакалку задним хватом.

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

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

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №16
Текущий контроль №17
Текущий контроль №18
Текущий контроль №19
Текущий контроль №20
Текущий контроль №21

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.21 технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине
Задание №1 (20 минут)
Перечислить требования безопасности при занятиях ОФП.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Перечислено 15 требований.
4	Перечислено 10 требований.
3	Перечислено 6 требований.

Задание №2 (20 минут)
выписать технику подтягивания на перекладине.

Оценка	***Показатели оценки***
5	выписана вся техника подтягивания на перекладине.
4	выписано 8 техник подтягивания на перекладине.
3	выписано 6 техник подтягивания на перекладине.

Задание №3 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при отжимании.

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

Задание №4 (20 минут)
выписать технику при отжимании

Оценка	***Показатели оценки***
5	выписана вся техника при отжимании
4	виписано 8 техник при отжимании
3	виписано 6 техник при отжимании

Задание №5 (20 минут)
выписать технику при подъеме гири

Оценка	***Показатели оценки***
5	виписана вся техника при подъеме гири
4	выписано 8 техник при подъеме гири
3	выписано 6 техник при подъеме гири

Задание №6 (20 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений по технике подъема гири

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 упражнений по технике подъема гири
4	продемонстрировано 6 упражнений по технике подъема гири
3	продемонстрировано 4 упражнения по технике подъема гири

Задание №7 (20 минут)
выписать технику прыжки через скакалку

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника прыжки через скакалку
4	выписано 8 техник прыжков через скакалку
3	выписано 6 техник прыжков через скакалку

Задание №8 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

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

Задание №9 (20 минут)
выписать технику поднимания и опускания туловища

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника поднимания и опускания туловища
4	выписано 8 техник поднимания и опускания туловища
3	выписано 6 техник поднимания и опускания туловища

Задание №10 (из текущего контроля) (20 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

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

Задание №11 (20 минут)
продемонстрировать комплекс подводящих упражнений по технике поднимания и опускания туловища

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 упражнений по технике поднимания и опускания туловища
4	продемонстрировано 6 упражнений по технике поднимания и опускания туловища
3	продемонстрировано 4 упражнения по технике поднимания и опускания туловища

Дидактическая единица для контроля:
2.15 выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища
Задание №1 (25 минут)
продемонстрировать требования безопасности при занятиях ОФП.

Оценка	*Показатели оценки*
5	продемонстрировано 8 требований безопасности при занятиях ОФП.
4	продемонстрировано 6 требований безопасности при занятиях ОФП.
3	продемонстрировано 4 требования безопасности при занятиях ОФП.

Задание №2 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике отжимание от пола

Оценка	*Показатели оценки*
5	юноши - 45 девушки - 15

4	юноши - 40 девушки - 13
3	юноши - 35 девушки - 11

Задание №3 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике отжимание.

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

Задание №4 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для подъема гири.

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

Задание №5 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике прыжки через скакалку

Оценка	***Показатели оценки***
5	юноши - 80 девушки -65
4	юноши - 75 девушки -60
3	юноши -70 девушки -55

Задание №6 (25 минут)
выписать технику поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.
4	выписано8 техник поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.
3	выписано 6 техник поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

Задание №7 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по подниманию и отпусканию туловища.

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

Задание №8 (25 минут)
выписать технику поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине
4	выписано 8 техник поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине
3	выписано 6 техник поднимания и опускания туловища из положения лежа на спине

Задание №9 (из текущего контроля) (25 минут)
Выполните контрольный норматив по технике поднимания и отпускания туловища.

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

4	Юноши- 30 раз. Девушки- 25 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 15 раз.

Дидактическая единица для контроля:

2.16 выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике подтягивания на перекладине.

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

Задание №2 (25 минут)

выполнить комплекс подводящих упражнений по технике виса на перекладине.

Оценка	***Показатели оценки***
5	юноши -15 девушки - 45 сек
4	юноши - 12 девушки - 35 сек
3	юноши - 10 девушки - 30 сек

Задание №3 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике виса на перекладине.

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

3	Юноши- 30 сек. Девушки- 20 сек.

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

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

Задание №5 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике виса на перекладине

Оценка	***Показатели оценки***
5	юноши- 20 девушки - 45 сек
4	юноши- 15 девушки - 35 сек
3	юноши- 10 девушки - 30 сек

Задание №6 (из текущего контроля) (25 минут)
Выполните контрольный норматив по технике виса на перекладине.

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

Дидактическая единица для контроля:

2.17 выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике подъема гири.

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

Задание №2 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

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

Дидактическая единица для контроля:

1.26 технику приседания

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнения для приседания.

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

Задание №2 (20 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнения для приседания.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Продемонстрировано 8 подводящих упражнения для приседания.
4	Продемонстрировано 6 подводящих упражнений для приседания.
3	Продемонстрировано 4 подводящих упражнения для приседания.

Задание №3 (из текущего контроля) (20 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для приседаний.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.20 выполнять контрольный норматив по приседанию
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике приседание

Оценка	***Показатели оценки***
5	юноши - 35 девушки - 30
4	юноши - 30 девушки - 26
3	юноши -25 девушки - 24

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

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 30 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 26 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 18 раз.

Задание №3 (25 минут)

выполнить контрольный норматив по технике приседание

Оценка	*Показатели оценки*
5	юноши - 35 девушки - 30
4	юноши - 30 девушки - 26
3	юноши - 25 девушки -20

Дидактическая единица для контроля:

1.22 технику виса на перекладине

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений виса на перекладине.

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

Задание №2 (20 минут)

выписать технику подтягивания на перекладине

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника подтягивания на перекладине
4	выписано 8 техник подтягивания на перекладине
3	выписано 6 техник подтягивания на перекладине

Задание №3 (из текущего контроля) (20 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений виса на перекладине.

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

Задание №4 (20 минут)

выписать технику виса на перекладине

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника виса на перекладине
4	выписано 8 техник виса на перекладине
3	выписано 6 техник виса на перекладине

Дидактическая единица для контроля:

1.20 технику прыжка через скакалку

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прыжков через скакалку.

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

Дидактическая единица для контроля:

1.24 технику метания малого мяча

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для метания малого мяча.

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

Задание №2 (20 минут)

выписать технику метания малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника метания малого мяча.
4	выписано 8 техник метания малого мяча.
3	выписано 6 техник метания малого мяча.

Дидактическая единица для контроля:

2.18 выполнять контрольный норматив метания малого мяча

Задание №1 (25 минут)

выполнить контрольный норматив по технике метания малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	юноши - 40 девушки -25
4	юноши - 36 девушки -20
3	юноши - 30 девушки -18

Задание №2 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике метания малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 40 м. Девушки- 25 м.
4	Юноши- 36 м. Девушки- 20 м.
3	Юноши- 30 м. Девушки- 18 м.

Задание №3 (25 минут)

выполнить контрольный норматив по технике метания малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	юноши - 40 девушки- 25
4	юноши - 36 девушки- 20
3	юноши - 30 девушки- 18

Дидактическая единица для контроля:

1.23 технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

Задание №1 (20 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения наклона

вперед.

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

Задание №2 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений по технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

Оценка	*Показатели оценки*
5	юноши - 50 девушки - 45
4	юноши - 45 девушки - 40
3	юноши - 40 девушки - 35

Дидактическая единица для контроля:
1.25 технику челночного бега 4*9
Задание №1 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнения для выполнения челночного бега.

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

Задание №2 (20 минут)
выписать технику челночного бега 4*9

Оценка	*Показатели оценки*
5	выписана вся техника челночного бега 4*9
4	выписано 8 техник челночного бега 4*9
3	выписано 6 техник челночного бега 4*9

Дидактическая единица для контроля:

2.19 выполнять контрольный норматив техника челночного бега 4*9

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике челночного бега

Оценка	***Показатели оценки***
5	юноши - 8.4 девушки -9.0
4	юноши - 8.7 девушки -9.5
3	юноши - 9.0 девушки -10.0

Задание №2 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по технике челночного бега 4*9.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 8.4 сек. Девушки- 9.0 сек.
4	Юноши- 8.7 сек. Девушки- 9.5 сек.
3	Юноши- 9.0 сек. Девушки- 10.0 сек.