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

ОГСЭ.05 Физическая культура

специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2025

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ протокол №9 от
17.05.2023 г.

№	Разработчик ФИО
1	Уманец Антон Владимирович

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

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

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

Результаты освоения дисциплины	№ результата	Формируемый результат
Знать	1.1	технику безопасности на занятиях физической культурой
	1.2	классификацию видов беговых дистанций
	1.3	технику выполнения низкого старта
	1.4	технику выполнения высокого старта
	1.5	технику метания гранаты
	1.6	технику бега на короткие дистанции
	1.7	технику бега на длинные дистанции
	1.8	правила игры в баскетбол
	1.9	технику передачи мяча
	1.10	технику ведения мяча, выполнения финтов и проходов под щит
	1.11	правила игры в волейбол
	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 приседаний
	1.20	технику стойки в планке
	1.21	технику виса на перекладине
	1.22	технику прыжка через скакалку
	1.23	технику прыжка через планку
	1.24	технику метания малого мяча
	1.25	технику бега по пересеченной местности
	1.26	технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине
	1.27	технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
	1.28	технику челночного бега 4*9
Уметь	2.1	выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м
	2.2	выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м
	2.3	выполнять контрольный норматив по метанию гранаты
	2.4	выполнять ведения мяча
	2.5	выполнять штрафные броски
	2.6	выполнять финты
	2.7	выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой
	2.8	выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками
	2.9	выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяча и нижнюю подачу мяча
	2.10	выполнять нападающий удар
	2.11	выполнять блокирование мяча
	2.12	выполнять контрольные нормативы по подтягиванию
	2.13	выполнять контрольные нормативы по отжиманию
	2.14	выполнять контрольные нормативы по подъему гири
	2.15	выполнять контрольные нормативы по приседанию
	2.16	выполнять контрольные нормативы по стойке в планке

	2.17	выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине
	2.18	выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища
	2.19	выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку
	2.20	выполнять контрольный норматив по прыжкам через планку
	2.21	выполнять метание малого мяча
	2.22	выполнять контрольный норматив по бегу по пересеченной местности
	2.23	выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
	2.24	выполнять технику челночного бега 4*9
Личностные результаты реализации программы воспитания	4.1	Проявляющий активную гражданскую позицию на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан, уважения к историческому и культурному наследию России. Осознанно и деятельно выражающий неприятие дискриминации в обществе по социальным, национальным, религиозным признакам; экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности. Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в студенческом самоуправлении, добровольчестве, экологических, природоохранных, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах). Принимающий роль избирателя и участника общественных отношений, связанных с взаимодействием с народными избранниками

	4.2	Демонстрирующий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России, принципам честности, порядочности, открытости. Действующий и оценивающий свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных, социокультурных ценностей и норм с учетом осознания последствий поступков. Готовый к деловому взаимодействию и неформальному общению с представителями разных народов, национальностей, вероисповеданий, отличающий их от участников групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие социально опасного поведения окружающих и предупреждающий его. Проявляющий уважение к людям старшего поколения, готовность к участию в социальной поддержке нуждающихся в ней
	4.3	Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации
	4.4	Сознающий ценность жизни, здоровья и безопасности. Соблюдающий и пропагандирующий здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическая активность), демонстрирующий стремление к физическому совершенствованию. Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек и опасных наклонностей (курение, употребление алкоголя, наркотиков, психоактивных веществ, азартных игр, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе, в том числе в цифровой среде
	4.5	Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

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

Тема занятия: 2.1.4.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 технику безопасности на занятиях физической культурой
Занятие(-я):
1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.
Задание №1 (10 минут)
Перечислить правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

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

Дидактическая единица: 1.2 классификацию видов беговых дистанций
Занятие(-я):
2.1.1.Техника беговых упражнений.
2.1.2.Техника беговых упражнений.
Задание №1 (10 минут)
Расписать все виды беговых дистанций.

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

Дидактическая единица: 1.4 технику выполнения высокого старта
Занятие(-я):
2.1.3.Разучивание техники высокого и низкого старта.
Задание №1 (10 минут)
Перечислить правила техники высокого старта

Оценка	*Показатели оценки*
5	Перечислены все правила техники высокого старта.

4	Перечислено 8-мь правил техники высокого старта.
3	Перечислено 8-мь правил техники высокого старта.

Дидактическая единица: 1.3 технику выполнения низкого старта
Занятие(-я):
1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.
Задание №1 (5 минут)
Выписать технику безопасности при занятиях физической культуры.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника безопасности при занятиях физической культуры.
4	Выписанно 5-ть техник безопасности при занятиях физической культуры.
3	Выписанно 2-е техники безопасности при занятиях физической культуры.

Дидактическая единица: 1.28 технику челночного бега 4*9
Занятие(-я):
2.1.1.Техника беговых упражнений.
Задание №1 (10 минут)
Продемострировать комплекс беговых упражнений.

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

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

Тема занятия: 2.1.15.Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.6 технику бега на короткие дистанции
Занятие(-я):
2.1.5.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.
2.1.6.Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.
2.1.9.Изучение техники бега на дистанцию 100 м.

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

Задание №1 (10 минут)

Перечислить технику бега на короткие дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Написанна вся техника бега на короткие дистанции.
4	Написанно 4 техники бега накороткие дистанции.
3	Написанно 2 техники бега накороткие дистанции.

Дидактическая единица: 1.7 технику бега на длинные дистанции

Занятие(-я):

2.1.13.Изучение техники бега на длинные дистанции.

Задание №1 (10 минут)

Продемонстрировать технику бега на длиные дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 6 техник бега на длиные дистанции.
4	Продемонстрированно 4- е техники бега на длиные дистанции.
3	Продемонстрирован 1 техника бега на длиные дистанции.

Дидактическая единица: 2.1 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 100м

Занятие(-я):

2.1.12.Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.

Задание №1 (10 минут)

Сдача контрольного норматива в беге на 100м.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 13.0 сек. Девушки- 17.0 сек.
4	Юноши- 14.2 сек. Девушки- 17.5 сек.

3	Юноши- 15.2 сек. Девушки- 18.0 сек.

Дидактическая единица: 2.2 выполнять контрольный норматив в беге на дистанцию 500,1000м

Занятие(-я):

2.1.14.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Задание №1 (10 минут)

Продемострировать комплекс подводящих упражнений в беге на длинные дистанции.

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

Дидактическая единица: 2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками

Занятие(-я):

2.1.12.Сдача контрольного норматива по технике бега на короткие дистанции - 100 м.

Задание №1 (5 минут)

Выписать технику передачи мяча сверху двумя руками.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника передачи мяча сверху двумя руками.
4	Выписанно 5-ть техник передачи мяча сверху двумя руками.
3	Выписанно 3 техники передачи мяча сверху двумя руками.

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

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

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Дидактическая единица: 1.8 правила игры в баскетбол

Занятие(-я):

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

Задание №1 (5 минут)

Перечислить все правила игры.

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

Дидактическая единица: 1.9 технику передачи мяча

Занятие(-я):

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

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

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

Задание №1 (10 минут)

Выписать всю технику безопасности при игре в баскетбол.

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

Дидактическая единица: 2.4 выполнять ведения мяча

Занятие(-я):

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

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

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

Задание №1 (10 минут)

Продемострировать подводящие упражнения для ведения мяча.

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

Дидактическая единица: 2.5 выполнять штрафные броски

Занятие(-я):

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

Задание №1 (10 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками от груди.

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

Дидактическая единица: 2.6 выполнять финты
Занятие(-я):
3.1.6.Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.
Задание №1 (10 минут)
Выписать всю технику выполнения финтов.

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

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

Тема занятия: 3.1.13.Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.10 технику ведения мяча, выполнения финтов и проходов под щит
Занятие(-я):
3.1.5.Изучение техники передачи мяча в ходьбе, беге; ведения мяча в ходьбе, беге.
3.1.6.Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.
3.1.8.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.
3.1.9.Изучение техники ведения и передачи мяча в движении. Бросок мяча в кольцо "ведение- 2 шага- бросок".
3.1.10.Изучение ведения мяча двумя руками.
3.1.11.Изучение ведения мяча двумя руками.
3.1.12.Совершенствование ведения мяча двумя руками.
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения финтов.

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

Дидактическая единица: 2.7 выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой

Занятие(-я):

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

3.1.10.Изучение ведения мяча двумя руками.

3.1.11.Изучение ведения мяча двумя руками.

Задание №1 (10 минут)

Рассказать технику выполнения передачи мяча 1 рукой от груди.

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

Дидактическая единица: 2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками

Занятие(-я):

2.1.16.Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.

3.1.10.Изучение ведения мяча двумя руками.

3.1.12.Совершенствование ведения мяча двумя руками.

Задание №1 (10 минут)

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча сверху двумя руками.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 8-мь передач мяча.
4	Выполнено 6-ть передач мяча.
3	Выполнено 4-е передачи мяча.

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5 (40 минут)

Тема занятия: 4.1.5.Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.11 правила игры в волейбол
Занятие(-я):
4.1.1.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.
Задание №1 (15 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.

Дидактическая единица: 1.12 технику подачи мяча
Занятие(-я):
4.1.2.Изучение подач мяча в волейболе.
4.1.3.Изучение подач мяча в волейболе.
4.1.4.Совершенствование подач в волейболе.
Задание №1 (15 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.

Дидактическая единица: 2.9 выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяча и нижнюю подачу мяча
Занятие(-я):
4.1.4.Совершенствование подач в волейболе.
Задание №1 (10 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.

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6 (45 минут)

Тема занятия: 4.1.14.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.13 технику нападающего удара
Занятие(-я):
4.1.11.Техника прямого нападающего удара.
4.1.12.Изучение прямого нападающего удара.
Задание №1 (10 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.

Дидактическая единица: 1.14 технику блокирования мяча
Занятие(-я):
4.1.13.Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе.
Задание №1 (10 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: 2.10 выполнять нападающий удар
Занятие(-я):
4.1.11.Техника прямого нападающего удара.
4.1.12.Изучение прямого нападающего удара.
Задание №1 (10 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: 2.11 выполнять блокирование мяча
Занятие(-я):
4.1.13.Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе.
Задание №1 (10 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.

Дидактическая единица: 2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками
Занятие(-я):
4.1.7.Изучение приема мяча в волейболе.
4.1.8.Изучение приемов мяча в волейболе.
Задание №1 (5 минут)
Выписать технику приема мяча двумя руками сверху.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника приема мяча двумя руками сверху.
4	Выписанно 5-ть техник приема мяча двумя руками сверху.
3	Выписанно 2-е техники приема мяча двумя руками сверху.

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7 (45 минут)

Тема занятия: 5.1.6.Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис-девушки.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.15 виды физических качеств человека (гибкость, ловкость, выносливость, быстрота)
Занятие(-я):
5.1.1.Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.
5.1.2.Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.
Задание №1 (10 минут)
Перечислить 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):
5.1.3.Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.
5.1.4.Совершенствование техники подтягивания на перекладине.
5.1.5.Закрепление техники подтягивания на перекладине.
Задание №1 (15 минут)
Выписать технику подтягивания.

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

Дидактическая единица: 2.12 выполнять контрольные нормативы по подтягиванию
Занятие(-я):
5.1.3.Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.
5.1.5.Закрепление техники подтягивания на перекладине.
Задание №1 (10 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.

Дидактическая единица: 2.17 выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине
Занятие(-я):
5.1.5.Закрепление техники подтягивания на перекладине.

Задание №1 (10 минут)
Выполнить контрольный норматив в висе на перекладине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 1 минута. Девушки- 45 сек.
4	Юноши- 45 сек. Девушки- 25 сек.
3	Юноши- 30 сек. Девушки- 17 сек.

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

Тема занятия: 5.1.15.Контрольный норматив: выпрыгивание вверх из полуприседа с гантелями.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.22 технику прыжка через скакалку
Занятие(-я):
5.1.12.Темповые прыжки на месте через скакалку.
5.1.13.Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.
Задание №1 (10 минут)
Перечислить правила техники безопасности при прыжках через скакалку.

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

Дидактическая единица: 1.26 технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине
Занятие(-я):
5.1.8.Изучение техники подъема туловища из положения лежа на спине.
5.1.9.Совершенствование технике подъёма туловища из положения лежа на спине.
5.1.10.Закрепление подъёма туловища из положения лежа на спине.
Задание №1 (10 минут)
Выписать технику выполнеия поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Выписано 2 техники.

Дидактическая единица: 1.17 технику отжимания

Занятие(-я):

5.1.11.Повторение технике при подготовке к Сгибанию- разгибание рук в упоре лежа.

Задание №1 (10 минут)

Выполнить контрольный норматив по сгибанию- разгибанию рук в упоре лежа.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 14 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 11 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 9 раз.

Дидактическая единица: 2.18 выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища

Занятие(-я):

5.1.9.Совершенствование технике подъёма туловища из положения лежа на спине.

5.1.10.Закрепление подъёма туловища из положения лежа на спине.

Задание №1 (10 минут)

Выполнить контрольный норматив поднимание и опускание туловища.

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

Дидактическая единица: 2.14 выполнять контрольные нормативы по подъему гири

Занятие(-я):

5.1.14.Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.

Задание №1 (5 минут)

Выписать технику выпригивания из полу приседа.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выпрыгивания из полуприседа.
4	Выписанно 4-е техники выпрыгивания из полуприседа.
3	Выписанно 2-е техники выпрыгивания из полуприседа.

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

Тема занятия: 6.1.3.Сдача контрольного норматива. Техника прыжков через скакалку.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля:

Дидактическая единица: 1.22 технику прыжка через скакалку

Занятие(-я):

6.1.1.Совершенствование различных видов прыжков.

Задание №1 (10 минут)

Продемонстрировать технику прыжков через скакалку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрирована вся техника прыжков через скакалку.
4	Продемонстрированно 4 -е техники прыжков через скакалку.
3	Продемонстрированно 2 -е техники прыжков через скакалку.

Дидактическая единица: 1.18 технику подъема гири

Занятие(-я):

5.1.14.Выпрыгивание из полуприседа вверх с гантелями.

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

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

Задание №1 (5 минут)

Выписать технику подъема гири.

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

Дидактическая единица: 1.21 технику виса на перекладине

Занятие(-я):

5.1.7.Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.

6.1.1.Совершенствование различных видов прыжков.

Задание №1 (10 минут)

Продемострировать подводящие упражнения в висе на перекладине.

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

Дидактическая единица: 2.19 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку

Занятие(-я):

5.1.12.Темповые прыжки на месте через скакалку.

5.1.13.Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.

6.1.2.Совершенствование техники прыжков через скакалку.

Задание №1 (10 минут)

Выполнить контрольный норматив по прыжкам через скакалку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 70 раз. Девушки- 55 раз.
4	Юноши- 65 раз. Девушки- 45 раз.
3	Юноши- 55 раз. Девушки- 45 раз.

Дидактическая единица: 2.13 выполнять контрольные нормативы по отжиманию

Занятие(-я):

5.1.11.Повторение технике при подготовке к Сгибанию- разгибание рук в упоре лежа.

6.1.1.Совершенствование различных видов прыжков.

Задание №1 (10 минут)

Выполнить контрольный норматив по отжиманию.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Юноши- 35 раз. Девушки- 14 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 11 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 9 раз.

2.10 Текущий контроль (ТК) № 10 (45 минут)

Тема занятия: 6.1.6.Сдача контрольного норматива. Техника прыжка через планку.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Дидактическая единица: 1.23 технику прыжка через планку

Занятие(-я):

6.1.4.Совершенствование техники прыжков через планку.

6.1.5.Совершенствование техники прыжков через планку.

Задание №1 (10 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при прыжках через планку.

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

Дидактическая единица: 1.25 технику бега по пересеченной местности

Занятие(-я):

6.1.5.Совершенствование техники прыжков через планку.

Задание №1 (10 минут)

Выписать технику бега по пресеченной местности.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника бега по пересеченной местности.
4	Выписанно 4-е техники бега по пересеченной местности.
3	Выписанно 2-е техники бега по пересеченной местности.

Дидактическая единица: 2.20 выполнять контрольный норматив по прыжкам через планку

Занятие(-я):

6.1.4.Совершенствование техники прыжков через планку.
6.1.5.Совершенствование техники прыжков через планку.

Задание №1 (10 минут)

Выполнить контрольный норматив прыжка через планку.

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

Дидактическая единица: 2.22 выполнять контрольный норматив по бегу по пересеченной местности

Занятие(-я):

6.1.5.Совершенствование техники прыжков через планку.

Задание №1 (15 минут)

Выписать подводящие упражнения для прыжков через планку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписаны все упражнения.
4	Выписано 4-е упражнения.
3	Выписано 2 упражнения.

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

Тема занятия: 6.2.3.Сдача контрольного норматива. Техника метания малого мяча.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля:

Дидактическая единица: 1.24 технику метания малого мяча

Занятие(-я):

6.2.1.Совершенствование техники метания малого мяча.
6.2.2.Совершенствование техники метания малого мяча.

Задание №1 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при метание малого мяча.

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

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

Дидактическая единица: 2.21 выполнять метание малого мяча

Занятие(-я):

6.2.1.Совершенствование техники метания малого мяча.

6.2.2.Совершенствование техники метания малого мяча.

Задание №1 (20 минут)

Выполнить контрольный норматив по метанию малого мяча.

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

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

Тема занятия: 6.3.3.Зачетное занятие. Техника наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля:

Дидактическая единица: 1.27 технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

Занятие(-я):

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

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

Задание №1 (25 минут)

Продемострировать комплекс подводящих упражнений при наклоне вперед из положения сед на полу.

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

Дидактическая единица: 2.23 выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

Занятие(-я):

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

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

Задание №1 (20 минут)

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

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 20 см. Девушки- 15 см.
4	Юноши- 15 см. Девушки- 10 см.
3	Юноши- 10 см. Девушки- 7 см.

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

Тема занятия: 6.3.6.Зачетное занятие. Совершенствование техники метания гранаты.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля:

Дидактическая единица: 1.5 технику метания гранаты

Занятие(-я):

6.3.4.Совершенствование техники метания гранаты.

6.3.5.Совершенствование техники метания гранаты.

Задание №1 (25 минут)

Выписать технику метания гранаты.

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

Дидактическая единица: 2.3 выполнять контрольный норматив по метанию гранаты

Занятие(-я):

6.3.4.Совершенствование техники метания гранаты.
6.3.5.Совершенствование техники метания гранаты.

Задание №1 (20 минут)

Выполнить контрольный норматив по метанию гранаты.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 36 метров. Девушки- 21 метр.
4	Юноши- 30 метров. Девушки- 18 метров.
3	Юноши- 26 метров. Девушки- 15 метров.

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

Тема занятия: 6.3.9.Зачетное занятие. Техника стойки в планке.

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля:

Дидактическая единица: 1.20 технику стойки в планке

Занятие(-я):

6.3.7.Совершенствование техники стойка в планке.
6.3.8.Совершенствование техники стойка в планке.

Задание №1 (25 минут)

Выписать технику стойки в планке.

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

Дидактическая единица: 2.16 выполнять контрольные нормативы по стойке в планке

Занятие(-я):

6.3.7.Совершенствование техники стойка в планке.
6.3.8.Совершенствование техники стойка в планке.

Задание №1 (20 минут)

Сдача контрольного норматива по стойке в планке.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Юноши- 5 мин. Девушки- 3 мин.
4	Юноши- 3 мин. Девушки- 1.30 мин.
3	Юноши- 1 мин. Девушки- 45 сек.

2.15 Текущий контроль (ТК) № 15 (40 минут)

Тема занятия: 6.3.12.Итоговое занятие. Совершенствование техники приседания.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.19 технику приседаний
Занятие(-я):
6.3.10.Совершенствование техники приседания.
6.3.11.Совершенствование техники приседания.
Задание №1 (15 минут)
Выписать технику приседания со штангой.

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

Дидактическая единица: 2.15 выполнять контрольные нормативы по приседанию
Занятие(-я):
6.3.10.Совершенствование техники приседания.
6.3.11.Совершенствование техники приседания.
Задание №1 (15 минут)
Выполнить контрольный норматив по приседанию.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 30 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 26 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 20 раз.

Дидактическая единица: 2.24 выполнять технику челночного бега 4*9

Занятие(-я):

6.3.11.Совершенствование техники приседания.

Задание №1 (10 минут)

Продемострировать комплекс подводящих упражнений при приседанию со штангой.

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

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.28 технику челночного бега 4*9

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

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

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

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

Задание №3 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения бега на короткие дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.

4	Продемонстрировано 4-е подводящих упражнений.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнений.

Задание №4 (20 минут)
Выписать всю технику безопасности при беге на 30 метров.

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

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

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

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

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

Задание №7 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения высокого старта.

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

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

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

Задание №9 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для бега на длинные дистанции.

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

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

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

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

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

Задание №12 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на 400 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированно 8-мь подводящих упражнения в беге на 400 метров.
4	Продемонстрированно 6-ть подводящих упражнения в беге на 400 метров.
3	Продемонстрированно 4-е подводящих упражнения в беге на 400 метров.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задание №23 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на 1500м.

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

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

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

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

Задание №25 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в эстафетном беге 4*100м.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге на 100 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 13.0 сек. Девушки- 17.0 сек.
4	Юноши- 14.2 сек. Девушки- 17.5 сек.
3	Юноши- 15.2 сек. Девушки- 18.0 сек.

Задание №2 (25 минут)
Продемонстрировать подводящие упражнения при беге на 60 метров.

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

Задание №3 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге на 60 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши-8.5 сек. Девушки- 9.8 сек.

4	Юноши-9.9 сек. Девушки- 10.2 сек.
3	Юноши-10.4 сек. Девушки- 11.0 сек.

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге на 30 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 4.6 сек. Девушки- 4.9 сек.
4	Юноши- 4.9 сек. Девушки- 5.5 сек.
3	Юноши- 5.3 сек. Девушки- 5.9 сек.

Задание №5 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на длинные дистанции.

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

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

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

Задание №7 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге на 500,1000 метров.

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

Задание №8 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на 3000 метров.

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

Задание №9 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге на 3000 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 13.40 мин. Девушки- 15.00 мин.
4	Юноши- 14.40 мин. Девушки- 16.00 мин.
3	Юноши- 15.40 мин. Девушки- 17.00 мин.

Задание №10 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при выполнение низкого старта.

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

Задание №11 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив в беге на 400 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 42 сек. Девушки- 1.18 сек.
4	Юноши- 56 сек. Девушки- 1.32 сек.
3	Юноши- 1.08 сек. Девушки- 1.58 сек.

Задание №12 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив. Челночный бег 4*9 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 9.2 сек. Девушки- 10.4 сек.
4	Юноши- 9.6 сек. Девушки- 10.7 сек.
3	Юноши- 10.1 сек. Девушки- 11.2 сек.

Задание №13 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при метании гранаты.

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

Задание №14 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по метанию гранаты.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 35 метров. Девушки- 20 метров.
4	Юноши- 30 метров. Девушки- 15 метров.

3	Юноши- 25 метров. Девушки- 10 метров.

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

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

Задание №16 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге на 200 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 26 сек. Девушки- 34 сек.
4	Юноши- 28 сек. Девушки- 34, 18 сек.
3	Юноши- 30,8 сек. Девушки- 40 сек.

Задание №17 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по метанию малого мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 40 метров. Девушки- 25 метров.
4	Юноши- 35 метров. Девушки- 20 метров.
3	Юноши- 30 метров. Девушки- 15 метров.

Задание №18 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по прыжкам в длину с места.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 2.35 метров. Девушки- 1.80 метров.
4	Юноши- 2.25 метров. Девушки- 1.70 метров.
3	Юноши- 1.90 метров. Девушки- 1.55 метров.

Задание №19 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при выполнений низкого старта.

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

Задание №20 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге по пересеченной местности.

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

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

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 25 мин. Девушки- 30 мин.
4	Юноши- 30 мин. Девушки- 35 мин.
3	Юноши- 35 мин. Девушки- 40 мин.

Задание №22 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге на 1500 метров.

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

Задание №23 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге на 1500 м.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 5.20 мин. Девушки- 6 мин.
4	Юноши- 6.20 мин. Девушки- 6.40 мин.
3	Юноши- 7.20 мин. Девушки- 7.40 мин.

Задание №24 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге 4*100 метров.

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

Задание №25 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге 4*100 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 48 сек. Девушки- 68 сек.
4	Юноши- 56 сек. Девушки- 1.20 сек.
3	Юноши- 1 мин. Девушки- 1.22 сек.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
4	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.8 правила игры в баскетбол
Задание №1 (20 минут)
Расписать правила игры в баскетбол.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Расписаны все правила игры в баскетбол.
4	Расписано 8-мь правил игры в баскетбол.
3	Расписано 6-ть правил игры в баскетбол.

Задание №2 (из текущего контроля) (5 минут)
Перечислить все правила игры.

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

Задание №3 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для передачи мяча.

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

Дидактическая единица для контроля:

2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками

Задание №1 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча.

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

Задание №2 (25 минут)

Продемонстрировать жестикуляцию в игре.

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

Задание №3 (25 минут)

Продемонстрировать подводящие упражнения для ведения мяча.

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

Задание №4 (25 минут)

выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой

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

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

Задание №5 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по передачи мяча одной рукой от груди.

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

Задание №6 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения передачи мяча двумя руками из за головы.

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

Задание №7 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками из за головы.

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

Задание №8 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча снизу.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 8 передач из 10.
4	Выполнено 6 передач из 10.
3	Выполнено 2 передачи из 10.

Задание №9 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений прохода под щит.

Оценка	*Показатели оценки*

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

Задание №10 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив проход под щит.

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

Задание №11 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения передачи мяча в прыжке.

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

Задание №12 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по штрафным броскам.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 6 попаданий в кольцо из 10.
4	Выполнено 4 попадания в кольцо из 10.
3	Выполнено 2 попадания в кольцо из 10.

Задание №13 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками сверху.

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

Задание №14 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча одной рукой сбоку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 6 передач из 8.
4	Выполнено 4 передачи из 8.
3	Выполнена 1 передача из 8.

Задание №15 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча за спиной.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 8-мь передач из 10.
4	Выполнено 6-ть передач из 10.
3	Выполнено 4-е передачи из 10.

Задание №16 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по броскам в кольцо в движении.

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

Задание №17 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по ведению мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Ведение выполнено без ошибок.
4	Ведение выполнено, допущено 2 ошибки.
3	Ведение выполнено, допущено 4 ошибки.

Задание №18 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по ведению мяча двумя руками поочередно.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выполнено ведение без ошибок.
4	Выполнено ведение, допущено 2 ошибки.
3	Выполнено ведение, допущено 4 ошибки.

Задание №19 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча с низким отскоком.

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

Задание №20 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча с изменение направления.

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

Задание №21 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для обводки мяча с изменение направления.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.9 технику передачи мяча
Задание №1 (из текущего контроля) (10 минут)
Выписать всю технику безопасности при игре в баскетбол.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Выписана вся техника безопасности при игре в баскетбол.
4	Выписано 4-е техники безопасности при игре в баскетбол.
3	Выписана 1 техника безопасности при игре в баскетбол.

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

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника передачи мяча.
4	Выписанно 8-мь техник передачи мяча.
3	Выписанно 6-ть техник передачи мяча.

Задание №3 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений технику передачи мяча.

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

Задание №4 (20 минут)
Продемострировать подводящие упражнения для ведения мяча.

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

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча в баскетболе.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника передачи мяча в баскетболе.
4	Выписанно 6-ть техник передачи мяча в баскетболе.
3	Выписанно 4-ре техники передачи мяча в баскетболе.

Задание №6 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений по передачи мяча снизу.

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

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

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

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками сверху.

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

Задание №9 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений по передачи мяча за спиной.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострированно 5 комплексов упражнений.
4	Продемострированно 3 комплекса упражнений.
3	Продемострирован 1 комплекс упражнений.

Задание №10 (20 минут)
Выписать технику броска в кольцо в движении.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выписана вся техника броска в движений.
4	Выписано 4-е техники броска в движений.
3	Выписано 2-е техники броска в движений.

Дидактическая единица для контроля:
2.4 выполнять ведения мяча
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 8 передач из 10.
4	Выполнено 5 передач из 10.
3	Выполнено 2 передачи из 10.

Дидактическая единица для контроля:
1.10 технику ведения мяча, выполнения финтов и проходов под щит
Задание №1 (из текущего контроля) (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения финтов.

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

Задание №2 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения финтов.

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

Задание №3 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения финтов.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Продемострированно 8-мь комплексов прохода под щит.
4	Продемострированно 6-ть комплексов прохода под щит.
3	Продемострированно 4-е комплекса прохода под щит.

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику броска мяча в кольцо.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанно 8-мь техники.
4	Выписанно 6-ть техники.
3	Выписанно 4-е техники.

Задание №5 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящий упражнений по ведению мяча.

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

Задание №6 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнения по ведению мяча двумя руками поочередно.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемострирован комплекс из 6-ти упражнений.
4	Продемострирован комплекс из 4-ех упражнений.
3	Продемострирован комплекс из 2-ух упражнений.

Задание №7 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений по ведению мяча с низким отскоком.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемострирован комплекс из 6-ти упражнений.
4	Продемострирован комплекс из 4-ех упражнений.

3	Продемострирован комплекс из 2-ух упражнений.

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику ведения мяча с изменением направления.

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

Задание №9 (20 минут)
Продемострировать технику ведения и обводки мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострировано 6-ть техник ведения и обводки мяча.
4	Продемострировано 4-е техники ведения и обводки мяча.
3	Продемострировано 2-е техники ведения и обводки мяча.

Дидактическая единица для контроля:
2.6 выполнять финты
Задание №1 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для финтов.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.5 выполнять штрафные броски
Задание №1 (20 минут)
Выполнить контрольный норматив по броскам в кольцо.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выполнено 8 передач из 12.
4	Выполнено 5 передач из 12.

3	Выполнено 3 передач из 12.

Дидактическая единица для контроля:
2.7 выполнять передачу мяча: от груди двумя руками, одной рукой

Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения финтов.

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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
5	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.11 правила игры в волейбол

Задание №1 (из текущего контроля) (15 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)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений по приему и передачи мяча.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Продемострирован комплекс из 6-ти упражнений.
4	Продемострирован комплекс из 4-ех упражнений.
3	Продемострирован комплекс из 2-ух упражнений.

Задание №3 (20 минут)
Продемострировать технику приема мяча двумя руками сверху.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.8 выполнять прием и передачу мяча сверху двумя руками
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для приема мяча двумя руками сверху в волейболе.

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

Задание №2 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками снизу в волейболе.

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

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

Оценка	***Показатели оценки***

5	Выполнено 8-мь передач из 10.
4	Выполнено 6-ть передач из 10.
3	Выполнено 4-е передачи из 10.

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

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

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

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

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

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

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

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

3	Продемонстрированно 4-е упражнения.

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

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

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

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

Задание №10 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив нападающий удар в зону 2.

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

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

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

Задание №12 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив блокирования мяча в зоне 2 в волейболе.

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

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

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

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

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

Задание №15 (из текущего контроля) (5 минут)
Выписать технику приема мяча двумя руками сверху.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника приема мяча двумя руками сверху.
4	Выписанно 5-ть техник приема мяча двумя руками сверху.
3	Выписанно 2-е техники приема мяча двумя руками сверху.

Дидактическая единица для контроля:
1.12 технику подачи мяча
Задание №1 (из текущего контроля) (15 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 №2 (20 минут)
Выписать технику боковой подачи мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника боковой подачи мяча.
4	Выписанно 6-ть техник боковой подачи мяча.
3	Выписанно 4-е техники боковой подачи мяча.

Задание №3 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений нижней подачи мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострирован комплекс из 6-ти упражнений.
4	Продемострирован комплекс из 4-ех упражнений.
3	Продемострирован комплекс из 2-ух упражнений.

Задание №4 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для прямой подачи мяча в зону 1.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострирован комплекс из 6-ти упражнений.
4	Продемострирован комплекс из 4-ех упражнений.
3	Продемострирован комплекс из 2-ух упражнений.

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику боковой подачи мяча в зону 6.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанна вся техника боковой подачи мяча в зону 6.
4	Выписанно 4-е техники боковой подачи мяча в зону 6.

3	Выписанно 2-е техники боковой подачи мяча в зону 6.

Задание №6 (10 минут)
Выписать технику нижней подачи мяча в зону 1.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.13 технику нападающего удара
Задание №1 (из текущего контроля) (10 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 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника нападающего удара.
4	Выписанно 5-ть техник нападающего удара.
3	Выписанно 3-и техники нападающего удара.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 5.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана 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 №4 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 1.

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

Задание №5 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений нападающего удара в 1 зону.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострирован комплекс из 6-ти упражнений.
4	Продемострирован комплекс из 4-ех упражнений.
3	Продемострирован комплекс из 2-ух упражнений.

Задание №6 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в зону 1.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострирован комплекс из 8-ми упражнений.
4	Продемострирован комплекс из 6-ти упражнений.
3	Продемострирован комплекс из 4-ех упражнений.

Задание №7 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при нападающем ударе в зону 5.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострирован комплекс из 6-ти упражнений.
4	Продемострирован комплекс из 4-ех упражнений.
3	Продемострирован комплекс из 2-ух упражнений.

Задание №8 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводяших упражнений для нападающего удара в зону 2.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострирован комплес из 6-ти упражнений.
4	Продемострирован комплес из 2-ух упражнений.
3	Продемострирован комплес из 2-ух упражнений.

Дидактическая единица для контроля:

1.14 технику блокирования мяча

Задание №1 (из текущего контроля) (10 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.

Задание №2 (20 минут)

Выписать технику блокирования мяча в волейболе.

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

Задание №3 (20 минут)

Выписать технику блокирования мяча в 4 зоне.

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

Задание №4 (20 минут)

Продемострировать комплекс подводящих упражнений для блокировки мяча в 3 зоне.

Оценка	*Показатели оценки*

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

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику блокирования мяча в зоне 4.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана 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 №6 (25 минут)
Выписать технику блокирования мяча в зоне 4.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана 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 №7 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для блокирования мяача в зоне 2.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострирован комплекс из 8-ми упражнений.
4	Продемострирован комплекс из 6-ти упражнений.
3	Продемострирован комплекс из 4-ех упражнений.

Дидактическая единица для контроля:
2.9 выполнять прямую подачу мяча, боковую подачу мяча и нижнюю подачу мяча
Задание №1 (из текущего контроля) (10 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 №2 (25 минут)
Выполнить котрольный норматив по боковой подачи мяча в зону 6.

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

Задание №3 (30 минут)
Выполнить контрольний норматив по нижней подачи мяча в зону 1.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.10 выполнять нападающий удар
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по наподающему удару в зону 1.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выполнено 6-ть попаданий из 8.
4	Выполнено 4-е попадания из 8.
3	Выполнено 2-а попадания из 8.

Задание №2 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по нападающему удару в зону 5.

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

Задание №3 (из текущего контроля) (10 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:
2.11 выполнять блокирование мяча
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по блокированию мяча в 3 зоне.

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

Задание №2 (25 минут)
Выполнить котрольный норматив по блакированию мяча в зоне 2.

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

Задание №3 (из текущего контроля) (10 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)
Выполнить контрольный норматив по блакированию 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.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9

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)
Выписать технические качества быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписаны все технические действия.
4	Выписаны 5-ть технических действия.
3	Выписаны 3-и технических действия.

Задание №2 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для выполнения быстроты бега.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострировано 6-ть подводящих упражнений.
4	Продемострированно 4-е подводящих упражнений.
3	Продемострированно 2-а подводящих упражнения.

Задание №3 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при выносливости.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострированно 5-ть упражнений.
4	Продемострированно 3-и упражнения.
3	Продемострированно 1-о упражнение.

Задание №4 (из текущего контроля) (10 минут)
Перечислить требования безопасности при занятиях ОФП.

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

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику бега на выносливость.

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

Задание №6 (20 минут)
Выполнить контрольный норматив по гибкости.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.8 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)
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 №3 (25 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками в прыжке.

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

Задание №4 (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 №5 (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 №6 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при нападающем ударе.

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

Задание №7 (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 №8 (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 №9 (25 минут)
Продемонстрировать подачи мяча по зонам.

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

3	Продемонстрировано 2 подачи по зонам.

Задание №10 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив нападающий удар в зону 2.

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

Задание №11 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при блокировке мяча.

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

Задание №12 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив блокирование мяча в зоне 3.

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

Задание №13 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив блокирования мяча в зоне 2.

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

Задание №14 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив блокирование мяча в зоне 4.

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

Задание №15 (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 №16 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в зону 1.

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

Задание №17 (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:
1.16 технику подтягивания
Задание №1 (из текущего контроля) (15 минут)
Выписать технику подтягивания.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выписана вся техника.
4	Выписано 4 техники.
3	Выписано 2 техники.

Дидактическая единица для контроля:

2.12 выполнять контрольные нормативы по подтягиванию

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по подтягиванию.

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

Задание №2 (из текущего контроля) (10 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.

Дидактическая единица для контроля:

1.17 технику отжимания

Задание №1 (из текущего контроля) (10 минут)

Выполнить контрольный норматив по сгибанию- разгибанию рук в упоре лежа.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 14 раз.

4	Юноши- 30 раз. Девушки- 11 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 9 раз.

Задание №2 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для отжимания.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострирован комплекс из 6-ти упражнений.
4	Продемострирован комплекс из 4-ех упражнений.
3	Продемострирован комплекс из 2-ух упражнений.

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

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника подъема гири.
4	Выписана 5-ть техник подъема гири.
3	Выписана 3-и техники подъема гири.

Задание №2 (из текущего контроля) (5 минут)
Выписать технику подъема гири.

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

Задание №3 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для подьема гири.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострированно 5-ть упражнений.

4	Продемострированно 3-и упражнения.
3	Продемострированно 1 упражнение.

Задание №4 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений по подъему гири.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострирован комплекс из 6-ти упражнений.
4	Продемострирован комплекс из 4-ех упражнений.
3	Продемострирован комплекс из 2-ух упражнений.

Дидактическая единица для контроля:
1.21 технику виса на перекладине
Задание №1 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений в висе на перекладине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострирован комплекс из 8-ми упражнений.
4	Продемострирован комплекс из 6-ти упражнений.
3	Продемострирован комплекс из 4-ех упражнений.

Задание №2 (из текущего контроля) (10 минут)
Продемострировать подводящие упражнения в висе на перекладине.

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

Задание №3 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при висе на перекладине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострирован комплекс из 6-ти упражнений.
4	Продемострирован комплекс из 4-ех упражнений.
3	Продемострирован комплекс из 2-ух упражнений.

Задание №4 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в зону 1.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострирован комплекс из 5-ти упражнений.
4	Продемострирован комплекс из 3-ех упражнений.
3	Продемострирован комплекс из 1-го упражнения.

Дидактическая единица для контроля:
1.22 технику прыжка через скакалку
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику прыжков через скакалку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прыжков через скакалку.
4	Выписанно 5-ть техник прыжков через скакалку.
3	Выписанно 3-и техники прыжков через скакалку.

Задание №2 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при прыжках через скакалку в движении.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострирован комплекс из 5-ти упражнений.
4	Продемострирован комплекс из 3-ех упражнений.
3	Продемострирован комплекс из 1-го упражнения.

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику прыжка через скакалку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанно 5-ть техник прыжка через скакалку.
4	Выписанно 3-и техники прыжка через скакалку.
3	Выписанна 1-а техника прыжка через скакалку.

Задание №4 (20 минут)

Выписать технику прыжков через планку.

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

Дидактическая единица для контроля:

2.13 выполнять контрольные нормативы по отжиманию

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по отжиманию.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 14 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 11 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 9 раз.

Задание №2 (из текущего контроля) (10 минут)

Выполнить контрольный норматив по отжиманию.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 14 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 11 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 9 раз.

Дидактическая единица для контроля:

2.17 выполнять контрольные нормативы по вису на перекладине

Задание №1 (из текущего контроля) (10 минут)

Выполнить контрольный норматив в висе на перекладине.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Юноши- 1 минута. Девушки- 45 сек.
4	Юноши- 45 сек. Девушки- 25 сек.
3	Юноши- 30 сек. Девушки- 17 сек.

Дидактическая единица для контроля:

2.18 выполнять контрольные нормативы поднимание и отпускания туловища

Задание №1 (из текущего контроля) (10 минут)

Выполнить контрольный норматив поднимание и опускание туловища.

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

Дидактическая единица для контроля:

1.26 технику выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине

Задание №1 (из текущего контроля) (10 минут)

Выписать технику выполнеия поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

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

Задание №2 (20 минут)

Выписать технику выполнения поднимание отпускание туловища.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника выполнения поднимания отпускания туловища.

4	Выписанно 4-е техники выполнения поднимания отпускания туловища.
3	Выписанно 2-е техники выполнения поднимания отпускания туловища.

Дидактическая единица для контроля:

2.14 выполнять контрольные нормативы по подъему гири

Задание №1 (из текущего контроля) (5 минут)

Выписать технику выпригивания из полу приседа.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выпрыгивания из полуприседа.
4	Выписанно 4-е техники выпрыгивания из полуприседа.
3	Выписанно 2-е техники выпрыгивания из полуприседа.

Дидактическая единица для контроля:

2.19 выполнять контрольный норматив по прыжкам через скакалку

Задание №1 (из текущего контроля) (10 минут)

Выполнить контрольный норматив по прыжкам через скакалку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 70 раз. Девушки- 55 раз.
4	Юноши- 65 раз. Девушки- 45 раз.
3	Юноши- 55 раз. Девушки- 45 раз.

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

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11
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:
1.23 технику прыжка через планку
Задание №1 (из текущего контроля) (10 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при прыжках через планку.

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

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику прыжков через планку.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.24 выполнять технику челночного бега 4*9
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по прыжкам через скакалку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 75 раз. Девушки- 60 раз.
4	Юноши- 70 раз. Девушки- 55 раз.
3	Юноши- 60 раз. Девушки- 55 раз.

Задание №2 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при прыжках через барьер.

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

Задание №3 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при прыжках через планку.

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

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив прыжка через планку.

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

Задание №5 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при метание малого мяча.

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

Задание №6 (20 минут)
Выполнить контрольный норматив по метанию малого мяча.

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

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

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

Задание №8 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при беге по пересеченной местности на дистанцию 1500 метров.

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

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

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

Задание №10 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при беге по пересеченной

местности на дистанцию 3000 метров.

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

Задание №11 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге по пересеченой месности на дистанцию 5000 метров.

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

Задание №12 (20 минут)
Выполнить контрольный норматив прыжка через скакалку за 1 минуту.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 135 раз. Девушки- 140 раз.
4	Юноши- 125 раз. Девушки- 130 раз.
3	Юноши- 120 раз. Девушки- 125 раз.

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

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

Задание №14 (20 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при метание диска.

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

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

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

Задание №16 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при метаний набивного мяча.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.24 технику метания малого мяча
Задание №1 (из текущего контроля) (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при метание малого мяча.

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

Задание №2 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводяших упражнений по метанию малого мяча.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.25 технику бега по пересеченной местности
Задание №1 (из текущего контроля) (10 минут)
Выписать технику бега по пресеченной местности.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника бега по пересеченной местности.
4	Выписанно 4-е техники бега по пересеченной местности.
3	Выписанно 2-е техники бега по пересеченной местности.

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику бега по пересеченой местости на дистанцию 1500 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника бега.
4	Выписанно 5-ть техник бега.
3	Выписанно 2-е техники бега.

Задание №3 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений в беге на 2000 метров по пересеченной местности.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.27 технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке
Задание №1 (из текущего контроля) (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при наклоне вперед из положения сед на полу.

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

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику наклона вперед из положение стоя на гимнастической скамье.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамьй.
4	Выписанно 6-ть техник наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамьй.
3	Выписанно 4-е техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамьй.

Задание №3 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемострирован комплекс из 8-ми упражнений.
4	Продемострирован комплекс из 6-ти упражнений.
3	Продемострирован комплекс из 4-ех упражнений.

Дидактическая единица для контроля:
1.5 технику метания гранаты
Задание №1 (из текущего контроля) (25 минут)
Выписать технику метания гранаты.

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

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику метания гранаты.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника метания гранаты.
4	Выписанно 6-ть техник метания гранаты.
3	Выписанно 4-е техники метания гранаты.

Задание №3 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений по метанию гранаты.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.19 технику приседаний
Задание №1 (из текущего контроля) (15 минут)
Выписать технику приседания со штангой.

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

Задание №2 (20 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений по приседанию.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.20 технику стойки в планке
Задание №1 (из текущего контроля) (25 минут)
Выписать технику стойки в планке.

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

Задание №2 (20 минут)
Выписасать технику выполнения стойки в планке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника стойки в планке.
4	Выписана 6-ть техник стойки в планке.
3	Выписана 4-е техники стойки в планке.

Задание №3 (20 минут)
Выписать комплекс подводящих упражнений по стойке в планке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписан комплекс из 6-ти упражнений.
4	Выписан комплекс из 4-ех упражнений.
3	Выписан комплекс из 2 упражнений.

Дидактическая единица для контроля:
2.22 выполнять контрольный норматив по бегу по пересеченной местности
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прыжка через скакалку с добавочным весом.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.3 выполнять контрольный норматив по метанию гранаты
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по метанию гранаты.

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

Дидактическая единица для контроля:

2.23 выполнять наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке

Задание №1 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при выполнение норматива наклон вперед из положения стоя на скамье.

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

Дидактическая единица для контроля:

2.21 выполнять метание малого мяча

Задание №1 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при метаний малого мяча в цель.

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

Задание №2 (25 минут)

Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для броска малого мяча в цель.

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

3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №3 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при броске набивного мяча в мишень.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.15 выполнять контрольные нормативы по приседанию
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по приседанию.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 35 раз. Девушки- 30 раз.
4	Юноши- 30 раз. Девушки- 26 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 20 раз.

Дидактическая единица для контроля:
2.16 выполнять контрольные нормативы по стойке в планке
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по стойке в планке.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 5 минут. Девушки- 3 минуты.
4	Юноши- 3 минуты. Девушки- 1.30 минуты.
3	Юноши- 1.30 минуты. Девушки- 50 секунд.

Дидактическая единица для контроля:

2.20 выполнять контрольный норматив по прыжкам через планку

Задание №1 (25 минут)

Выполнить контрольный норматив по прыжкам через планку.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши-65 раз. Девушки- 55 раз.
4	Юноши-55 раз. Девушки- 45 раз.
3	Юноши-45 раз. Девушки- 35 раз.