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

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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 Физическая культура

специальности

24.02.01 Производство летательных аппаратов

Иркутск, 2025

Рассмотрена
цикловой комиссией
СГ протокол №6 от 07.02.2023
г.

№	Разработчик ФИО
1	Паутова Маргарита Владиславовна
2	Кулиш Евгения Алексеевна

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 24.02.01 Производство летательных аппаратов

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

СГ.00 Социально-гуманитарный цикл.

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

Результаты освоения дисциплины	№ результата	Формируемый результат
Знать	1.1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	1.2	основы здорового образа жизни
	1.3	условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
	1.4	средства профилактики перенапряжения
Уметь	2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
	2.2	применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
	2.3	пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

Личностные результаты реализации программы воспитания	4.1	Осознающий себя гражданином России и защитником Отечества, выражающий свою российскую идентичность в поликультурном и многоконфессиональном российском обществе, и современном мировом сообществе. Сознающий свое единство с народом России, с Российским государством, демонстрирующий ответственность за развитие страны. Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России, сохранять и защищать историческую правду о Российском государстве
	4.2	Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей
	4.3	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

	4.4	Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры. Критически оценивающий и деятельно проявляющий понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на душевное состояние и поведение людей. Бережливо относящийся к культуре как средству коммуникации и самовыражения в обществе, выражающий сопричастность к нравственным нормам, традициям в искусстве. Ориентированный на собственное самовыражение в разных видах искусства, художественном творчестве с учётом российских традиционных духовно-нравственных ценностей, эстетическом обустройстве собственного быта. Разделяющий ценности отечественного и мирового художественного наследия, роли народных традиций и народного творчества в искусстве. Выражающий ценностное отношение к технической и промышленной эстетике
	4.5	Принимающий российские традиционные семейные ценности. Ориентированный на создание устойчивой многодетной семьи, понимание брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания детей, неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности, отказа от отношений со своими детьми и их финансового содержания

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 (25 минут)

Тема занятия: 2.1.3.Разучивание техники высокого и низкого старта.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 2 практических задания
Дидактическая единица: 1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Занятие(-я):
1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.
2.1.1.Техника беговых упражнений.
2.1.2.Техника беговых упражнений.
Задание №1 (15 минут)
Перечислить все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Перечислено пятнадцать видов легкой атлетики (беговых видов).
4	Перечислено десять видов легкой атлетики (беговых видов).
3	Перечислено семь видов легкой атлетики (беговых видов).

Дидактическая единица: 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Занятие(-я):
1.1.1.Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студента.
2.1.1.Техника беговых упражнений.
2.1.2.Техника беговых упражнений.
Задание №1 (10 минут)
Составить комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета, приготовиться к демонстрации.

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

3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса упражнений.

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2 (30 минут)

Тема занятия: 2.1.7.Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Дидактическая единица: 1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Занятие(-я):

2.1.3.Разучивание техники высокого и низкого старта.

2.1.4.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.

2.1.5.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.

2.1.6.Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.

Задание №1 (15 минут)

Составить комплекс упражнений для разминки в упорах, приготовиться к демонстрации.

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

Дидактическая единица: 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Занятие(-я):

2.1.3.Разучивание техники высокого и низкого старта.

2.1.4.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.

2.1.5.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.

2.1.6.Техника бега на короткие дистанции, по прямой дистанции.

Задание №1 (15 минут)

Составить комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета, приготовиться к демонстрации.

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

4	Продемонстрировано 6-ть упражнений из комплекса упражнений.
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса упражнений.

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3 (30 минут)

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

Метод и форма контроля: Лабораторная работа (Опрос)

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Дидактическая единица: 1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Занятие(-я):

2.1.7.Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.

2.1.8.Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

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.

2.1.13.Изучение техники бега на длинные дистанции.

2.1.14.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

2.1.15.Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.

2.1.16.Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.

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

Задание №1 (15 минут)

Составить комплекс упражнений для разминки в упорах, приготовиться к демонстрации.

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

Дидактическая единица: 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Занятие(-я):

2.1.7.Техника бега по повороту, техника низкого старта и стартового разгона.

2.1.8.Техника финиширования, техника бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
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.
2.1.13.Изучение техники бега на длинные дистанции.
2.1.14.Совершенствование техники бега на длинные дистанции.
2.1.15.Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.
2.1.16.Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.
3.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.

Задание №1 (15 минут)

Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости, приготовиться к демонстрации.

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

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

Тема занятия: 3.1.20.Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо с места.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.2 основы здорового образа жизни
Занятие(-я):
3.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.
3.1.13.Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.
3.1.15.Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колоне и кругу.
3.1.16.Изучение техники ловли мяча в колоне.
3.1.17.Совершенствование техники ловли мяча в колоне.
3.1.18.Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
3.1.19.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

Задание №1 (10 минут)

Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

Оценка	***Показатели оценки***

5	10 попаданий в кольцо.
4	6 попаданий в кольцо.
3	3 попадания в кольцо.

Дидактическая единица: 1.4 средства профилактики перенапряжения
Занятие(-я):
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.
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.
3.1.14.Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.
Задание №1 (10 минут)
Продемонстрировать комплекс ОРУ с гимнастической палкой на 4 счета.

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

Дидактическая единица: 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Занятие(-я):
3.1.2.Техника передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте.
3.1.13.Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.
3.1.15.Изучение техники выполнения ловли и передачи мяча в колоне и кругу.
3.1.16.Изучение техники ловли мяча в колоне.
3.1.17.Совершенствование техники ловли мяча в колоне.
3.1.18.Изучение техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.
3.1.19.Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста.

Задание №1 (10 минут)
Продемонстрировать комплекс основных стоек.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь стоек.
4	Продемонстрировано 6-ть стоек.
3	Продемонстрировано 4-ре стойки.

Дидактическая единица: 2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
Занятие(-я):
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.
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.
3.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.
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.
3.1.14.Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.
Задание №1 (10 минут)
Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

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

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

Тема занятия: 5.1.1.Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.4 средства профилактики перенапряжения

Занятие(-я):

3.1.21.Изучение технических элементов в баскетболе в учебной игре.

3.1.22.Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.

4.1.1.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.

4.1.2.Изучение подач мяча в волейболе.

4.1.3.Изучение подач мяча в волейболе.

4.1.4.Совершенствование подач в волейболе.

4.1.5.Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.

4.1.6.Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.

4.1.7.Изучение приема мяча в волейболе.

4.1.8.Изучение приемов мяча в волейболе.

4.1.9.Совершенствование приемов мяча в волейболе.

4.1.10.Зачетное занятие по приему мяча в волейболе.

4.1.11.Техника прямого нападающего удара.

4.1.12.Совершенствование прямого нападающего удара.

4.1.13.Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе.

4.1.14.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.

4.1.15.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.

Задание №1 (15 минут)

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши 10 раз. Девушки 30 сек.
4	Юноши 8 раз. Девушки 25 сек.
3	Юноши 6 раз. Девушки 23 сек.

Дидактическая единица: 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Занятие(-я):

3.1.20.Сдача контрольного норматива бросок мяча в кольцо с места.

3.1.21.Изучение технических элементов в баскетболе в учебной игре.

3.1.22.Совершенствование технических элементов баскетбола в учебной игре.

4.1.12.Совершенствование прямого нападающего удара.

4.1.13.Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе.

4.1.14.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.

4.1.15.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.

Задание №1 (15 минут)

Составить комплекс упражнений в ходьбе на 4 счета, приготовиться к демонстрации.

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

Дидактическая единица: 2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

Занятие(-я):

4.1.1.Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке.
4.1.2.Изучение подач мяча в волейболе.
4.1.3.Изучение подач мяча в волейболе.
4.1.4.Совершенствование подач в волейболе.
4.1.5.Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.
4.1.6.Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.
4.1.7.Изучение приема мяча в волейболе.
4.1.8.Изучение приемов мяча в волейболе.
4.1.9.Совершенствование приемов мяча в волейболе.
4.1.10.Зачетное занятие по приему мяча в волейболе.
4.1.11.Техника прямого нападающего удара.

Задание №1 (15 минут)

Расписать правила игры в баскетбол.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Расписаны все правила.
4	Расписано 10 правил.
3	Расписано 4 правила.

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

Тема занятия: 5.1.3.Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

Занятие(-я):

Задание №1 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс упражнений для круговой тренировки.

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

Дидактическая единица: 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Занятие(-я):
5.1.1.Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.
5.1.2.Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

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

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7 (30 минут)

Тема занятия: 6.3.1.Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
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.
5.1.6.Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.
5.1.7.Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис- девушки.
5.1.8.Изучение техники подъёма туловища из положения лежа на спине.
5.1.9.Совершенствование технике подъёма туловища из положения лежа на спине.
5.1.10.Закрепление пройденной темы.

5.1.11.Повторение техники при подготовке к сгибанию- разгибанию рук в упоре лежа.
5.1.12.Темповые прыжки на месте через скакалку.
5.1.13.Закрепление. Темповые прыжки через скакалку.
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.
6.1.1.Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.
6.1.2.Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.
6.1.3.Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в длину.
6.1.4.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.1.5.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.1.6.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.1.7.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.2.1.Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.
6.2.2.Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.
6.2.3.Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.
6.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
6.2.5.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрировать комплекс основных приседов.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 5-ть приседов.
4	Продемонстрировано 4-ре приседа.
3	Продемонстрировано 2-ва приседа.

Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Занятие(-я):

6.1.1.Техника прыжков в длину с разбега. Техника отталкивания.
6.1.2.Техника разбега в сочетании с отталкиванием. Техника приземления.
6.1.3.Техника движения в полете способом «согнув ноги». Техника прыжков в

длину.
6.1.4.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.1.5.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.1.6.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.1.7.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.2.1.Техника эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки.
6.2.2.Техника старта на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.
6.2.3.Техника эстафетного бега в целом и ее совершенствование.
6.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
6.2.5.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс строевых упражнений.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 6-ть строевых упражнений.
4	Продемонстрировано 4-ре строевых упражнения.
3	Продемонстрировано 2-ва строевых упражнения.

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8 (30 минут)

Тема занятия: 6.3.9.Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.
Метод и форма контроля: Лабораторная работа (Опрос)
Вид контроля:
Дидактическая единица: 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
Занятие(-я):
6.3.1.Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.
6.3.2.Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.
6.3.3.Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.
6.3.4.Бег по дистанции.
6.3.5.Бег по дистанции. Финиширование.
6.3.6.Бег на средние и длинные дистанции.
6.3.7.Бег на средние и длинные дистанции.
6.3.8.Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.
Задание №1 (15 минут)

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши: 59 сек. Девушки 1,03 мин.
4	Юноши: 1,01 мин. Девушки: 1,07 мин.
3	Юноши: 59 сек. Девушки 1,03 мин.

Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Занятие(-я):

6.3.1.Техника бега на средние и длинные дистанции. Техника бега по прямой.
6.3.2.Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.
6.3.3.Техника бега по повороту. Техника высокого старта и стартового ускорения.
6.3.4.Бег по дистанции.
6.3.5.Бег по дистанции. Финиширование.
6.3.6.Бег на средние и длинные дистанции.
6.3.7.Бег на средние и длинные дистанции.
6.3.8.Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрировать комплекс упражнений на развитие координации.

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

2.9 Текущий контроль (ТК) № 9 (30 минут)

Тема занятия: 6.3.23.Итоговое занятие. Сдача зачетов.

Метод и форма контроля: Лабораторная работа (Опрос)

Вид контроля:

Дидактическая единица: 1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности

Занятие(-я):

6.3.9.Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.
6.3.10.Совершенствование методики метания гранаты.

6.3.11.Совершенствование методики метания гранаты.
6.3.12.Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
6.3.13.Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.
6.3.14.Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.
6.3.15.Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.
6.3.16.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.
6.3.17.Совершенствование прыжков в длину с места.
6.3.18.Совершенствование прыжков в длину с места.
6.3.19.Совершенствование прыжков в длину с места.
6.3.20.Закрепления эстафетного бега.
6.3.21.Закрепления эстафетного бега.
6.3.22.Итоговое занятие. Сдача зачетов.

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрировать комплекс ОРУ по показу на 4 счета.

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

Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Занятие(-я):

6.3.9.Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.
6.3.10.Совершенствование методики метания гранаты.
6.3.11.Совершенствование методики метания гранаты.
6.3.12.Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
6.3.13.Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.
6.3.14.Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.
6.3.15.Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.
6.3.16.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.
6.3.17.Совершенствование прыжков в длину с места.
6.3.18.Совершенствование прыжков в длину с места.

6.3.19.Совершенствование прыжков в длину с места.
6.3.20.Закрепления эстафетного бега.
6.3.21.Закрепления эстафетного бега.
6.3.22.Итоговое занятие. Сдача зачетов.

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрировать комплекс ОРУ с тянущейся резиной на 4 счета.

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

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Задание №1 (15 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	Расписанно 18 беговых дистанций.
4	Расписанно 12 беговых дистанций.
3	Расписанно 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	Написанны все правила выполнения низкого старта.
4	Написанно 8 правил выполнения низкого старта.
3	Написанно 8 правил выполнения низкого старта.

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

Оценка	***Показатели оценки***
5	Написанна вся техника безопасности.
4	Написанно 4 техники безопасности.
3	Написанно 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	Выписанны все подводящие упражнения.
4	Выписанно 8-мь подводящих упражнений.
3	Выписанно 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	Выписанна вся техника безопасности.
4	Выписанна 4-е техники безопасности.
3	Выписанна 1 техника безопасности.

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

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

Задание №12 (20 минут)
Продемонстрировать коплекс 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 гранатты.
3	Расписано 2 правила техники безопасности при метание гранатты.

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

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписанно 8-мь техник безопасности.
4	Выписанно 6-ь техник безопасности.
3	Выписанно 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	Расписана 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	Выписано 1 техника безопасности.

Задание №18 (20 минут)
Выписать технику безопасности при прыжке в длинну 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 5000м.

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)
Продемострировать 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:
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Задание №1 (30 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 6о 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)
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.

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

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

Задание №16 (25 минут)
Выполнить контрольный ногрматив 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 длинну 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
2	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
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:
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Задание №1 (20 минут)
Перечислить все правила игры.

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

Задание №2 (20 минут)
Выписать всю жестикуляцию в баскетболе.

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

Задание №3 (20 минут)
Выписать всю технику безопасности при игре в баскетбол.

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

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча.

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

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками от груди.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника передачи мяча двумя руками от груди.
4	Выписан 4-е техники передачи мяча двумя руками от груди.
3	Выписана 1 техника передачи мяча двумя руками от груди.

Задание №6 (20 минут)
Выписать всю технику выполнения финтов.

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

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику безопасности при передачи мяча одной рукой от груди.

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

Задание №8 (20 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.

Задание №9 (20 минут)
Выписать все финты в баскетболе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписаны все финты в баскетболе.
4	Выписано 6-ть финтов в баскетболе.
3	Выписано 3-и финта в баскетболе.

Задание №10 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками из-за головы.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника передачи мяча.
4	Выписано 3-и техники передачи мяча.
3	Выписана 1 техника передачи мяча.

Задание №11 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча снизу.

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

Задание №12 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча в движение одной рукой.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника передачи мяча.
4	Выписано 6-ть техник передачи мяча.
3	Выписано 3-и техники передачи мяча.

Задание №13 (20 минут)
Выписать технику прохода под щит.

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

Задание №14 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча отплеча в прыжке.

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

Задание №15 (20 минут)
Выписать правила судейства в баскетболе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписаны все правила судейства.
4	Выписано 5-ть правил судейства.
3	Выписано 1 правило судейства.

Задание №16 (20 минут)
Продемонстрировать правила судейства в баскетболе.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрированы все правила судейства.
4	Продемонстрировано 5 правил судейства.
3	Продемонстрировано3 правила судейства.

Задание №17 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для передачи мяча двумя руками сверху.

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

Задание №18 (20 минут)
Выписать технику выполнения передачи мяча одной рукой сбоку.

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

Задание №19 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча за спиной.

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

Задание №20 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча одной рукой.

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

Задание №21 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча двумя руками попеременно.

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

Задание №22 (20 минут)
Выписать технику ведения мяча переводом.

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

Задание №23 (20 минут)
Выписать технику ведения мяча с низким отскоком.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника ведения мяча с низким отскоком.
4	Выписано 4 техники ведения мяча с низким отскоком.
3	Выписано 2 техники ведения мяча с низким отскоком.

Задание №24 (20 минут)
Выписать технику ведения мяча с изменением направления.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника ведения мяча с изменение направления.
4	Выписано 4-е техники ведения мяча с изменение направления.
3	Выписано 2-е техники ведения мяча с изменением направления.

Задание №25 (20 минут)
Выписать технику выполнения обводки с изменением направления.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения обводки с изменение направления.

4	Выписано 4-е техники выполнения обводки с изменение направления.
3	Выписано 2-е техники выполнения обводки с изменение направления.

Дидактическая единица для контроля:
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для ведения мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрированнно 8-мь упражнений.
4	Продемонстрированнно 6-ть упражнений.
3	Продемонстрированнно 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 жестстикуляции в игре.

Задание №3 (25 минут)
Продемострировать 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)
Выполнить контрольный нориатив по передачи мяча.

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

4	Выполнено 5 передач из 10.
3	Выполнено 2 передачи из 10.

Задание №5 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для передачи мяча двумя рками от груди.

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

Задание №6 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками от груди.

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

Задание №7 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения передачи одной рукой от груди.

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

Задание №8 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча одной рукой от груди.

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

Задание №9 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения финтов.

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

Задание №10 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения передачи мяча двумя руками из за головы.

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

Задание №11 (25 минут)
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 №12 (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 №13 (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 №14 (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 №15 (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 №16 (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 №17 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками сферху.

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 №18 (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 №19 (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 №20 (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 №21 (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 №22 (25 минут)
Выполнить контрольный нормати 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 №23 (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 №24 (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 №25 (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.

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
3	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Текущий контроль №3

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Задание №1 (20 минут)
Выписать все правила игры в волейбол.

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

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

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

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

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

Задание №4 (20 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	Выписан 2-е техники передачи мяча двумя руками в прыжке.

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками с последующим падением.

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

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику прямой подачи мяча.

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

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

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

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику нижней подачи мяча.

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

3	Выписано 2-е техники нижней подачи мяча.

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику нижней боковой подачи мяча.

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

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

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

Задание №11 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в 6 зону.

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

Задание №12 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в 5 зону.

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

Задание №13 (20 минут)
Применить в игровой деятельности все правила игры в волейбол.

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

Задание №14 (20 минут)
Выписать технику приема мяча.

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

Задание №15 (20 минут)
Выписать технику подачи мяча по зонам.

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

Задание №16 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в 2 зону.

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

Задание №17 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 1.

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

Задание №18 (20 минут)
Выписать технику блокирования мяча.

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

Задание №19 (20 минут)
Выписать технику блокирования мяча в зоне 3.

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

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

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

Задание №21 (20 минут)
Выписать технику блокирования мяча в зоне 4.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника блокирования мяча в зоне 4.
4	Выписано 4-е техники блокирования мяча в зоне 4.
3	Выписнно 2-е техники блокирования мяча в зоне 4.

Задание №22 (20 минут)
Выписать технику нападения в зону 6.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выписана вся техника нападающего удара в зону 6.
4	Выписано 4-е техники нападающего удара в зону 6.
3	Выписано 2-е техники нападающего удара в зону 6.

Задание №23 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 5.

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

Задание №24 (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 №25 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 2.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Задание №1 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для приема мяча двумя руками сверху.

Оценка	***Показатели оценки***

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

Задание №2 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при передачи мяча двумя руками сверху.

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

Задание №3 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по передачи мяча двумя руками снизу.

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

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив передача мяча двумя руками сверху.

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

Задание №5 (25 минут)
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 №6 (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 №7 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив боковая подача мяча.

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

Задание №8 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив нижней подачи мяча.

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

Задание №9 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при нижней боковой подачи мяча.

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

Задание №10 (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 №11 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений нападающего удара в 6 зону.

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

Задание №12 (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 №13 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив. нападающий удар в 4 зону.

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

Задание №14 (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 №15 (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 №16 (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 №17 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив нападающий удар в зону 1.

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

Задание №18 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при блокировке мяча.

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

Задание №19 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив блокирование мяча в зоне 3.

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

Задание №20 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив блокирования мяча в зоне 2.

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

Задание №21 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив блокирование мяча в зоне 4.

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

Задание №22 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в зону 6.

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

Задание №23 (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 №24 (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 №25 (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.

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
4	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Задание №1 (20 минут)
Перечислить требования безопасности при занятиях ОФП.

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

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику гибкости.

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

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику ловкости.

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

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику выносливости.

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

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику быстроты.

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

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику подтягиваний.

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

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику приседания.

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

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

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

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику приседания с гантелями.

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

Задание №10 (20 минут)
Выписать технику стойки в планке.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Выписана вся техника стойки в планке.
4	Выписано 4-е техники стойки в планке.
3	Выписано 2-е техники стойки в планке.

Задание №11 (20 минут)
Выписать технику подтягивания с согнутыми коленями.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника подтягивания с согнутыми коленями.
4	Выписано 6-ть техник подтягивания с согнутыми коленями.
3	Выписано 4-е техники подтягивания с согнутыми коленями.

Задание №12 (20 минут)
Выписать технику подтягивания с противовесом.

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

Задание №13 (20 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 №14 (20 минут)
Выписать технику выполнения пресса способом скручивание.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника выполнения пресса способом скручивание.
4	Выписано 4-е техники выполнения пресса способом скручивание.

3	Выписано 2-е техники выполнения пресса способом скручивание.

Задание №15 (20 минут)
Выписать технику выполнения упражнения на спину.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписанна вся техника выполнения упражнения на спину.
4	Выписанно 4-е техники выполнения упражнения на спину.
3	Выписанно 2-е техники выполнения упражнения на спину.

Задание №16 (20 минут)
Выписать технику выполнения приседания с отведением ноги в сторону.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника приседания с отведением ноги в сторону.
4	Выписано 4-е техники приседания с отведением ноги в сторону.
3	Выписано 2-е техники приседания с отведением ноги в сторону.

Задание №17 (20 минут)
Выписать технику выполнения выпадов назад.

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

Задание №18 (20 минут)
Выписать технику выполнения выпрыгивания.

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

Задание №19 (20 минут)

Выписать технику выпада назад с подниманием колена вперед.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения выпада назад с подниманием колена вперед.
4	Выписано 4-е техники выполнения выпада назад с подниманием колена вперед.
3	Выписано 2-е техники выполнения выпада назад с подниманием колена вперед.

Задание №20 (20 минут)
Выписать технику выполнения планки на локтях с отведением руки вперед.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения планки на локтях с отведением руки вперед.
4	Выписано 4-е техники выполнения планки на локтях с отведением руки вперед.
3	Выписано 2-е техники выполнения планки на локтях с отведением руки вперед.

Задание №21 (20 минут)
Выписать технику выполнения перепрыгивание через степ.

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

Задание №22 (20 минут)
Выписать технику выполнения упражнения стульчик.

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

Задание №23 (20 минут)
Выписать технику выполнения прыжка джампинг джек.

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

Задание №24 (20 минут)
Выписать технику выполнения планки поднимания отпускание на локти.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения планки пооднимание отпускание на локти.
4	Выписано 4-е техники выполнения планки пооднимание отпускание на локти.
3	Выписано 2-е техники выполнения планки пооднимание отпускание на локти.

Задание №25 (20 минут)
Выписать технику выполнения прыжка колени к груди.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольные нормативы по подтягиванию.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши 14 подтягиваний. Девушки 11 подтягиваний.

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

Задание №2 (25 минут)
Выполнить контрольные нормативы по отжиманиям.

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

Задание №3 (25 минут)
Выполнить контрольные нормативы поподъему гири.

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

Задание №4 (25 минут)
Выполнить контрольные нормативы по приседанию.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши 35 раз. Девушки 30 раз.
4	Юноши 30 раз. Девушки 26 раз.
3	Юноши 25 раз. Девушки 24 раза.

Задание №5 (25 минут)
Выполнить контрольные нормативы по стойке в планке.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши 60 секунд. Девушки 55 секунд.
4	Юноши 55 секунд. Девушки 45 секунд.
3	Юноши 45 секунд. Девушки 35 секунд.

Задание №6 (25 минут)
Выполнить контрольные нормативы по подтягиваниям.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши 13 подтягиваний. Девушки 11 подтягиваний.
4	Юноши 11 подтягиваний. Девушки 9 подтягиваний.
3	Юноши 9 подтягиваний. Девушки 5 подтягиваний.

Задание №7 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по приседанию.

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

Задание №8 (25 минут)
Продемонстрировать косплекс подводящих упражнений при приседанию сгирей.

Оценка	*Показатели оценки*

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

Задание №9 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при приседанию с гантелями.

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

Задание №10 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по стойке в планке.

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

Задание №11 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при подтягивание с согнутыми коленями.

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

Задание №12 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при подтягивание с противовесом.

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

Задание №13 (25 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.

Задание №14 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при выполнение пресса сполсобои скручивание.

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 на спину.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 6-ть комплексов.
4	Продемонстрировано 4-е комплекса.
3	Продемонстрировано 2-а комплекса.

Задание №16 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив писедание с отведением ноги в сторону.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Юноши- 50 раз. Девушки- 40 раз.
4	Юноши- 35 раз. Девушки- 25 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 15 раз.

Задание №17 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выпадов назад.

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

Задание №18 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выпрыгивания.

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

Задание №19 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив выпад назад с подниманием колена вперед.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 50 раз. Девушки- 45 раз.
4	Юноши- 45 раз. Девушки- 35 раз.
3	Юноши- 35 раз. Девушки- 25 раз.

Задание №20 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив планка на локтях с отведением руки вперед.

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

Задание №21 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений прыжка через степ.

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

Задание №22 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения стульчик.

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

Задание №23 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив джампинг ждек.

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

Задание №24 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения плпнки

поднимания отпускание на локти.

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

Задание №25 (25 минут)
Выполниить контрольный норматив прыжок колени к груди.

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

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
5	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Задание №1 (20 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.

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику прыжка через барьер.

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

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

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

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику выполнения прыжков через планку с добавочным весом.

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

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику метания малого мяча.

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

3	Выписано 2-е техники метания малого мяча.

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику метания теннисного мяча.

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

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику бега по пересеченой местности на дистанции 1000 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника бега по пересеченой местности на дистанцию 1000 метров.
4	Выписано 4-е техники бега по пересеченой местности на дистанцию 1000 метров.
3	Выписано 2-е техники бега по пересеченой местности на дистанцию 1000 метров.

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику бега по пересеченой местности в беге на 1500 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника бега по пересеченой местности в беге на 1500 метров.
4	Выписано 4-е техники бега по пересеченой местности в беге на 1500 метров.
3	Выписано 2-е техники бега по пересеченой местности в беге на 1500 метров.

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику выполнения бега по пересеченой местности на дистанцию 2000 метров.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Выписана вся техника бега по пересеченой местности в беге на 2000 метров.
4	Выписано 4-е техники бега по пересеченой местности в беге на 2000 метров.
3	Выписано 2-е техники бега по пересеченой местности в беге на 2000 метров.

Задание №10 (20 минут)
Выписать технику выполнения бега по пересеченой местности на дистанцию 3000 метров.

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

Задание №11 (20 минут)
Выписать технигу бега по пересеченой месности на дистанцию 5000 метров.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника бега по пересеченой местности на дистанцию 5000 метров.
4	Выписано 4-е техники бега по пересеченой местности на дистанцию 5000 метров.
3	Выписано 2-е техники бега по пересеченой местности на дистанцию 5000 метров.

Задание №12 (20 минут)
Выписать технику выполнения прыжка через скакалку за 1 минуту.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника прыжка через скакалку за 1 минуту.
4	Выписано 4-е техники прыжка через скакалку за 1 минуту.
3	Выписано 2-е техники прыжка через скакалку за 1 минуту.

Задание №13 (20 минут)
Выписать технику прыжка через планку за 1 минуту.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прыжка через планку за 1 минуту.
4	Выписано 4-е техники прыжка через планку за 1 минуту.
3	Выписано 2-е техники прыжка через планку за 1 минуту.

Задание №14 (20 минут)
Выписать технику метания диска.

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

Задание №15 (20 минут)
Выписать технику метания малого мяча в определеную зону.

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

Задание №16 (20 минут)
Выписать технику метания набивного мяча.

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

Задание №17 (20 минут)
Выписать технику прыжка ччерез скакалку с добавочным весом.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прыжков через скакалку с добавочным весом.

4	Выписано 4-е техники прыжков через скакалку с добавочным весом.
3	Выписано 2-е техники прыжков через скакалку с добавочным весом.

Задание №18 (20 минут)
Выписать технику прыжка через планку с утяжалителями.

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

Задание №19 (20 минут)
ВЫписать технику прыжков через скакалку с утяжелителями.

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

Задание №20 (20 минут)
Выписать технику метания малого мяча вцель.

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

Задание №21 (20 минут)
Выписать технику безопасности при беге по пересеченой местности.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника безопасности при беге по пересеченой местности.

4	Выписано 4-е техники безопасности при беге по пересеченой местности.
3	Выписано 2-е техники безопасности при беге по пересеченой местности.

Задание №22 (20 минут)
Выписать технику броска набивного мяча из за головы.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника броска набивного мяча из за головы.
4	Выписано 4-е техники броска набивного мяча из за головы.
3	Выписано 2-е техники броска набивного мяча из за головы.

Задание №23 (20 минут)
Выписать технику броска малого мяча из за спины.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника броска малого мяча из за спины.
4	Выписано 4-е техники броска малого мяча из за спины.
3	Выписано 2-е техники броска малого мяча из за спины.

Задание №24 (20 минут)
Выписать технику броска малого мяча в мишень.

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

Задание №25 (20 минут)
Выписать технику броска набивного мяча в мишень.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника броска набивного мяча в мишень.
4	Выписано 4-е техники броска набивного мяча в мишень.
3	Выписано 2-е техники броска набивного мяча в мишень.

Дидактическая единица для контроля:

2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

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 (25 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 (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 №6 (25 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.

Задание №7 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений в беге по пересеченой 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 пересеченой 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)
Продемострировать технику бега по пересеченой 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 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при беге по пересеченой 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 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений в беге по пересеченой месности на дистанцию 5000 метров.

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

Задание №12 (25 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	Продемострировано 8-мь упражнений.
4	Продемострировано 6-ть упражнений.
3	Продемострировано 4-е упражнения.

Задание №14 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при метание диска.

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

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

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

Задание №16 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при метаний набивного мяча.

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

Задание №17 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для прыжка через скакалку с добавочным весом.

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

Задание №18 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнения для прыжков через планку с утяжелителями.

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

Задание №19 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при прыжке на скакалку с утяжелителями.

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

Задание №20 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при метаний малого мяча в цель.

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

Задание №21 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге по пересеченой месности на дистацию 1000 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 4.00 минут. Девушки- 6.00 минут.
4	Юноши- 5.00 минут. Девушки- 7.00 минут.
3	Юноши- 6.00 минут. Девушки- 8.00 минут.

Задание №22 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для броска набивного мяча из за головы.

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

Задание №23 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при броске малого мяча из за спины.

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

Задание №24 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих уупражнений для броска малого мяча в

цель.

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

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

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

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
6	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча двумя руками с последующим падением.

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

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

Задание №2 (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 №3 (20 минут)
Выписать технику прыжка через планку.

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

Задание №4 (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 №5 (20 минут)
Выписать технику безопасности при передачи мяча одной рукой от груди.

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

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику нижней боковой подачи мяча.

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

Задание №7 (20 минут)
Выписать технику блокирования мяча в зоне 4.

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

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в зону 5.

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

Задание №9 (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 №10 (20 минут)
Выписать технику безопасности при прыжке в длинну с места.

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

Задание №11 (20 минут)
Выписать технику нападающего удара в 5 зону.

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

Задание №12 (20 минут)
Расписать все виды беговых дистанций.

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

Задание №13 (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 №14 (20 минут)
Выписать технику выполнения выпадов назад.

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

Задание №15 (20 минут)
Выписать технику подтигивания и виса на перекладине.

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

Задание №16 (20 минут)
Выписать технику боковой подачи мяча.

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

Задание №17 (20 минут)
Выписать технику выполнения обводки с изменением направления.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения обводки с изменение направления.
4	Выписано 4-е техники выполнения обводки с изменение направления.
3	Выписано 2-е техники выполнения обводки с изменение направления.

Задание №18 (20 минут)
Выписать технику нападения в зону 6.

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

Задание №19 (20 минут)
Выписать технику выполнения планки на локтях с отведением руки вперед.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника выполнения планки на локтях с отведением руки вперед.
4	Выписано 4-е техники выполнения планки на локтях с отведением руки вперед.
3	Выписано 2-е техники выполнения планки на локтях с отведением руки вперед.

Задание №20 (20 минут)
Выписать технику выполнения бега по пересеченой местности на дистанцию 2000 метров.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника бега по пересеченой местности в беге на 2000 метров.
4	Выписано 4-е техники бега по пересеченой местности в беге на 2000 метров.
3	Выписано 2-е техники бега по пересеченой местности в беге на 2000 метров.

Задание №21 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча отплеча в прыжке.

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

Задание №22 (20 минут)
Выписать технику передачи мяча.

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

Задание №23 (20 минут)

Выписать технику гибкости.

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

Задание №24 (20 минут)
Выписать технику ловкости.

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

Задание №25 (20 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 для контроля:
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Задание №1 (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 №2 (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 №3 (25 минут)
Продемонстрировать косплекс подводящих упражнений при приседанию сгирей.

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 по прыжкам в длинну 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 №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 при нижней боковой подачи мяча.

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

Задание №7 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в зону 6.

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

Задание №8 (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 №9 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений при метании гранаты.

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

Задание №10 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по прыжкам в длинну 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 №11 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив. нападающий удар в 4 зону.

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

Задание №12 (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 №13 (25 минут)
Продемонстрировать комплеск подводящих упражнений в беге на длинные дистанции.

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

Задание №14 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выпадов назад.

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

3	Продемонстрировано 4-е упражнения.

Задание №15 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по подтягиванию и вису на перекладине.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 15 раз. Девушки- 35 сек.
4	Юноши- 12 раз. Девушки- 30 сек.
3	Юноши- 9 раз. Девушки- 25 сек.

Задание №16 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив боковая подача мяча.

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

Задание №17 (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.

Задание №18 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для нападающего удара в зону 6.

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

3	Продемонстрированно 4 упражнения.

Задание №19 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив планка на локтях с отведением руки вперед.

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

Задание №20 (25 минут)
Продемострировать технику бега по пересеченой местности на дистанцию 2000 метров.

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

Задание №21 (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 №22 (25 минут)
Выполнить контрольный нориатив по передачи мяча.

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

3	Выполнено 2 передачи из 10.

Задание №23 (25 минут)
Выполнить контрольные нормативы по отжиманиям.

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

Задание №24 (25 минут)
Выполнить контрольные нормативы поподъему гири.

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

Задание №25 (25 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.

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

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
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:
1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Задание №1 (20 минут)
Выписать технику выполнения при приседаний

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

Задание №2 (20 минут)
Выписать технику подтигивания и виса на перекладине.

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

Задание №3 (20 минут)
Выписать технику отпускаяния и поднимания туловища.

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

Задание №4 (20 минут)
Выписать технику наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

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

Задание №5 (20 минут)
Выписать технику виса на перекладине с утяжелителями.

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

Задание №6 (20 минут)
Выписать технику челночного бега 4*9.

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

Задание №7 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнения для приседания.

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

Задание №8 (20 минут)
Выписать технику виса на перекладине с дополнительным весом.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника виса на перекладине с дополнительным весом.

4	Выписано 4-е техники виса на перекладине с дополнительным весом.
3	Выписано 2-е техники виса на перекладине с дополнительным весом.

Задание №9 (20 минут)
Выписать технику выполнения наклона вперед из положения сед на полу.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника выполнения наклона вперед из положения сед на полу.
4	Выписано 4-е техники выполнения наклона вперед из положения сед на полу.
3	Выписано 2-е техники выполнения наклона вперед из положения сед на полу.

Задание №10 (20 минут)
Выписать технику выполнения поднимания отпускания туловища с добавочным весом.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника подьема отпускания туловища с добавочным весом.
4	Выписано 4-е техники подьема отпускания туловища с добавочным весом.
3	Выписано 2-е техники подьема отпускания туловища с добавочным весом.

Задание №11 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений виса на перекладине.

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

Задание №12 (20 минут)

Выписать технику виса с добавочным весом.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника виса с добавочным весом.
4	Выписано 4-е техники виса с добавочным весом.
3	Выписано 2-е техники виса с добавочным весом.

Задание №13 (20 минут)
Выписать технику прыжка через скакалку с дополнительным весом.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Выписана вся техника прыжка через скакалку с дополнительным весом.
4	Выписано 4-е техники прыжка через скакалку с дополнительным весом.
3	Выписано 2-е техники прыжка через скакалку с дополнительным весом.

Задание №14 (20 минут)
Выписать технику приседания с гирей.

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

Задание №15 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прыжков через планку.

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

Задание №16 (20 минут)
Выписать технику прохода по брусьям.

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

Задание №17 (20 минут)
Выписать технику выполнения прохода по рукаходу.

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

Задание №18 (20 минут)
Выписать технику прохода по брусьям с утяжилителями.

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

Задание №19 (20 минут)
Выписать технику прохода по рукаходу с утяжелителями.

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

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

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

Задание №21 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения наклона вперед.

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

Задание №22 (20 минут)
Выписать технику наклона с упорами.

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

Задание №23 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнения для выполнения челночного бега.

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

Задание №24 (20 минут)
Выписать технику выполнения челночного бега с сопративлением.

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

Задание №25 (20 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Задание №1 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по приседанию.

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

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

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 15 раз. Девушки- 35 сек.
4	Юноши- 12 раз. Девушки- 30 сек.
3	Юноши- 9 раз. Девушки- 25 сек.

Задание №3 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по подниманию и отпусканию туловища.

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

4	Юноши-25 раз. Девушки- 25 раз.
3	Юноши-20 раз. Девушки- 15 раз.

Задание №4 (25 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.

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

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 65 раз. Девушки- 50 раз.
4	Юноши- 55 раз. Девушки- 45 раз.
3	Юноши- 45 раз. Девушки- 35 раз.

Задание №6 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по челночному бегу.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 9.00 сек. Девушки- 10.4 сек.
4	Юноши- 9.4 сек. Девушки- 10.7 сек.

3	Юноши- 10.1 сек. Девушки- 11.2 сек.

Задание №7 (25 минут)
Выполнить котрольный норматив по приседанию.

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

Задание №8 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений виса на перекладине с добавочным весом.

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

Задание №9 (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 №10 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений при подьеме отпусканий туловища с добавочным весом.

Оценка	***Показатели оценки***

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

Задание №11 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив вис на перекладине.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 1 мин. Девушки- 40 сек.
4	Юноши- 40 сек. Девушки- 30 сек.
3	Юноши- 30 сек. Девушки- 15 сек.

Задание №12 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике виса на перекладине.

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

Задание №13 (25 минут)
Продемонстрировать комплекс подводящих упражнений для прыжков через скакалку.

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

Задание №14 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике прыжков через скакалку.

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

Задание №15 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив поднимание отпускание туловища за 1 минуту.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 60 раз. Девушки- 40 раз.
4	Юноши- 50 раз. Девушки- 30 раз.
3	Юноши- 40 раз. Девушки- 20 раз.

Задание №16 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнения для прохода по брусьям.

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

Задание №17 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для прохода по рукаходу.

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

Задание №18 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений пля прохода по брусьям с

утяжелителями.

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

Задание №19 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для прохода по рукаходу с утяжелителями.

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

Задание №20 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив в беге по пересеченой местности.

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

Задание №21 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по наклону вперед из положения сидя на полу.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 12 см. Девушки- 10 см.
4	Юноши- 10 см. Девушки- 8 см.
3	Юноши- 8 см. Девушки- 6 см.

Задание №22 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

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

Задание №23 (25 минут)
Продемострировать комплекс подводящих упражнений для выполнения челночного бега.

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

Задание №24 (25 минут)
Выполнить контрольный норматив по технике челночного бега 4*9.

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

Задание №25 (25 минут)
Выписать технику выполнения подьема туловища с сопративлением.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Выписана вся техника подьема туловища с сопративлением.

4	Выписано 4-е техники подьема туловища с сопративлением.
3	Выписано 2-е техники подьема туловища с сопративлением.