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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«29» мая 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

СГ.04 Физическая культура

специальности

15.02.16 Технология машиностроения

Иркутск, 2026

Рассмотрена
цикловой комиссией
СГ протокол № 9 от 29.04.2026
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 15.02.16 Технология машиностроения

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

СГ.00 Социально-гуманитарный цикл.

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

Результаты освоения дисциплины	№ результата	Формируемый результат
Знать	1.1	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

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Текущий контроль (ТК) № 1 (25 минут)

Тема занятия: 2.1.4.Сдача контрольного норматива по прыжкам с места.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 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.
2.1.3.Разучивание техники высокого и низкого старта.
Задание №1 (10 минут)
Перечислить все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Перечислено пятнадцать видов легкой атлектики (беговых видов).
4	Перечислено десять видов легкой атлектики (беговых видов).
3	Перечислено семь видов легкой атлектики (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.
2.1.3.Разучивание техники высокого и низкого старта.
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.

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

Тема занятия: 2.1.15.Сдача контрольного норматива в беге на длинные дистанции.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Занятие(-я):
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.
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.
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):
2.1.4.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.
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.

Задание №1 (15 минут)

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

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

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3 (25 минут)

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

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Дидактическая единица: 1.4 средства профилактики перенапряжения

Занятие(-я):

3.1.6.Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.

Задание №1 (10 минут)

Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

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

Дидактическая единица: 2.3 пользоваться средствами профилактики

перенапряжения характерными для данной специальности

Занятие(-я):

3.1.6.Изучение техники выполнения ведения и передачи мяча в движение, ведение-2 шага-бросок.

Задание №1 (15 минут)

Расписать правила игры в баскетбол.

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

2.4 Текущий контроль (ТК) № 4 (25 минут)

Тема занятия: 3.1.13.Сдача контрольного норматива по ведению мяча двумя руками.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

Дидактическая единица: 1.2 основы здорового образа жизни

Занятие(-я):

3.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

Задание №1 (10 минут)

Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

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

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

Занятие(-я):

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.

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

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

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

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

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5 (30 минут)

Тема занятия: 4.1.5.Сдача контрольного норматива подачи мяча в волейболе.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря
Дидактическая единица: 1.4 средства профилактики перенапряжения
Занятие(-я):
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.
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.
Задание №1 (15 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: 2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
Занятие(-я):
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.
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.

Задание №1 (15 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.

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

Тема занятия: 4.1.14.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

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

Занятие(-я):

4.1.12.Совершенствование прямого нападающего удара.
4.1.13.Совершенствование прямого нападающего удара в волейболе.

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой 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):

3.1.13.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.
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.

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрировать комплекс основных стоек.

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

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

Тема занятия: 5.1.6.Сдача контрольного норматива подтягивание- юноши, вис-девушки.

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

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

Занятие(-я):

4.1.14.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.
4.1.15.Зачетное занятие. Техника прямого нападающего удара в волейболе.
5.1.1.Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.
5.1.2.Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.
5.1.3.Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.
5.1.4.Совершенствование техники подтягивания на перекладине.
5.1.5.Закрепление техники подтягивания на перекладине.

Задание №1 (15 минут)

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):

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

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

5.1.1.Повторить технику безопасности на занятиях по ОФП.

5.1.2.Просмотр видеороликов по подготовке к ОФП.

5.1.3.Изучить технику выполнения подтягивания на перекладине.

5.1.4.Совершенствование техники подтягивания на перекладине.

5.1.5.Закрепление техники подтягивания на перекладине.

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

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

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

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

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

Вид контроля: Практические задания с использованием спортивного инвентаря

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

Занятие(-я):

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 подьема туловища из положения лежа на спине.

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

5.1.10.Закрепление пройденой 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.

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: 2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Занятие(-я):

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 подьема туловища из положения лежа на спине.

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

5.1.10.Закрепление пройденой 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.

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: 6.1.6.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".

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):

5.1.15.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".

Задание №1 (15 минут)

Продемонстрировать комплекс упражнений из наклонов.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано 4-ре наклона.
4	Продемонстрировано 6-ть наклонов.
5	Продемонстрировано 8-мь наклонов.

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".

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.

2.10 Текущий контроль (ТК) № 10 (30 минут)

Тема занятия: 6.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

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):

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.

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):

6.1.6.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.

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.

2.11 Текущий контроль (ТК) № 11 (30 минут)

Тема занятия: 6.3.6.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):
6.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
6.2.5.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
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.Бег по дистанции.
6.3.4.Бег по дистанции. Финиширование.
6.3.5.Бег на средние и длинные дистанции.
Задание №1 (15 минут)
Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши- 1.00 мин. Девушки- 1.12 мин.
4	Юноши- 54 сек. Девушки-1.07 мин.
5	Юноши- 52 сек. Девушки-1.02 мин.

Дидактическая единица: 2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Занятие(-я):
6.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
6.2.5.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
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.Бег по дистанции.
6.3.4.Бег по дистанции. Финиширование.
6.3.5.Бег на средние и длинные дистанции.
Задание №1 (15 минут)
Бег по дистанции.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Преодалено 2 дистанции.

4	преодалено 4 дистанции.
5	Преодалены все дистанции.

2.12 Текущий контроль (ТК) № 12 (30 минут)

Тема занятия: 6.3.19.Итоговое занятие. Сдача зачетов.
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):
6.3.6.Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.
6.3.7.Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.
6.3.8.Совершенстование методики метания гранаты.
6.3.9.Совершенстование методики метания гранаты.
6.3.10.Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
6.3.11.Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.
6.3.12.Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.
6.3.13.Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.
6.3.14.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.
6.3.15.Совершенствование прыжков в длину с места.
6.3.16.Совершенствование прыжков в длину с места.
6.3.17.Закрепления эстафетного бега.
6.3.18.Закрепления эстафетного бега.
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):

6.3.6.Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.

6.3.7.Сдача контрольных нормативов по бегу на средние и длинные дистанции.

6.3.8.Совершенстование методики метания гранаты.

6.3.9.Совершенстование методики метания гранаты.

6.3.10.Техника финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

6.3.11.Совершенствование техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.

6.3.12.Совершенствование техники бега на дистанцию 500-1000.

6.3.13.Совершенствование техники бега в беге на 500-100 метров.

6.3.14.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.

6.3.15.Совершенствование прыжков в длину с места.

6.3.16.Совершенствование прыжков в длину с места.

6.3.17.Закрепления эстафетного бега.

6.3.18.Закрепления эстафетного бега.

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.

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 все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

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

Задание №2 (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.

Задание №3 (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.

Задание №4 (15 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.

Задание №5 (15 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.

Задание №6 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой 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.

Задание №7 (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.

Задание №8 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс основных приседов.

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

Задание №9 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс упражнений из наклонов.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 8-мь наклонов.
4	Продемонстрировано 6-ть наклонов.
3	Продемонстрировано 4-ре наклона.

Задание №10 (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.

Задание №11 (15 минут)
Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 52 сек. Девушки-1.02 мин.
4	Юноши- 54 сек. Девушки-1.07 мин.
3	Юноши- 1.00 мин. Девушки- 1.12 мин.

Задание №12 (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.

Задание №13 (15 минут)
Перечислите правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

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

Задание №14 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения высокого старта.

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

Задание №15 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений в беге на короткие дистанции.

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

Задание №16 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для бега на длинные дистанции.

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

Задание №17 (15 минут)
Ответите на вопросы по правилам игры в баскетбол.

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

Задание №18 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при передачи мяча.

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

Задание №19 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для штрафных бросков, продемонстрировать.

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

Задание №20 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по штрафным броскам.

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

4	Выполнено 6 из 10 попаданий.
3	Выполнено 3 из 10 попаданий.

Задание №21 (15 минут)
Ответьте на вопросы по правилам игры в баскетбол.

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

Задание №22 (15 минут)
Примените 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 №23 (15 минут)
Продемонстрируйте подачи мяча по зонам.

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

Задание №24 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при нападающем ударе.

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

Задание №25 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике нападающий удар.

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

Дидактическая единица для контроля:

2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

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.

Задание №2 (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.

Задание №3 (15 минут)

Расписать правила игры в баскетбол.

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

Задание №4 (15 минут)

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

Задание №5 (15 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.

Задание №6 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс основных стоек.

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

Задание №7 (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.

Задание №8 (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.

Задание №9 (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.

Задание №10 (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.

Задание №11 (15 минут)
Бег по дистанции.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Преодалены все дистанции.
4	преодалено 4 дистанции.
3	Преодалено 2 дистанции.

Задание №12 (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.

Задание №13 (15 минут)
Продемонстрируйте виды беговых упражнений.

Оценка	***Показатели оценки***

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

Задание №14 (15 минут)

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

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

Задание №15 (15 минут)

Выполните контрольный норматив в беге на 100м.

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

Задание №16 (15 минут)

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

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

3	Юноши- 3.58 мин. Девушки- 2.18 мин.

Задание №17 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для передачи мяча двумя руками от груди.

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

Задание №18 (15 минут)
Выполните контрольный норматив передача мяча двумя руками от груди.

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

Задание №19 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для ведения мяча.

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

Задание №20 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений проходов под щит.

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

Задание №21 (15 минут)
Продемонстрируйте технику финтов в баскетболе.

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

Задание №22 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при передачи мяча.

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

Задание №23 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике приема и передачи мяча.

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

Задание №24 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по подаче мяча по зонам.

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

Задание №25 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для блокирования мяча.

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

3	Продемонстрировано 2 упражнения.

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

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

Задание №2 (15 минут)
Перечислите требования безопасности при занятиях ОФП.

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

Задание №3 (15 минут)
Выполните контрольный нормати по технике подтягивания на перекладине.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши-15 раз. Девушки- 6 раз.

4	Юноши-10 раз. Девушки- 4 раз.
3	Юноши-8 раз. Девушки- 2 раз.

Задание №4 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике отжимание.

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

Задание №5 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике подъема гири.

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

Задание №6 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для прыжков через скакалку.

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

Задание №7 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

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

Задание №8 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений виса на перекладине.

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

Задание №9 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для приседаний.

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

Задание №10 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения наклона вперед.

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

Задание №11 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для метания малого мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 8 подводящих упражнений.

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

Задание №12 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнения для выполнения челночного бега.

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

Задание №13 (15 минут)
Перечислить все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

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

Задание №14 (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.

Задание №15 (15 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.

Задание №16 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой 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.

Задание №17 (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.

Задание №18 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс основных приседов.

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

Задание №19 (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.

Задание №20 (15 минут)
Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 52 сек. Девушки-1.02 мин.

4	Юноши- 54 сек. Девушки-1.07 мин.
3	Юноши- 1.00 мин. Девушки- 1.12 мин.

Задание №21 (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.

Задание №22 (15 минут)
Перечислите правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Задание №1 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике блокирование мяча.

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

Задание №2 (15 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для подтягивания.

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

Задание №3 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при отжимании.

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

Задание №4 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для подъема гири.

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

Задание №5 (15 минут)
Ответьте на вопросы по правилам безопасности при прыжках.

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

Задание №6 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике прыжков через скакаклку.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 75 раз. Девушки- 65 раз.

4	Юноши- 65 раз. Девушки- 55 раз.
3	Юноши- 55 раз. Девушки- 45 раз.

Задание №7 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике поднимания и отпускания туловища.

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

Задание №8 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике виса на перекладине.

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

Задание №9 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике приседания.

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

4	Юноши- 30 раз. Девушки- 26 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 18 раз.

Задание №10 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

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

Задание №11 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике метания малого мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 45 м. Девушки- 30 м.
4	Юноши- 35 м. Девушки- 20 м
3	Юноши- 25 м. Девушки- 15 м

Задание №12 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике челночного бега 4*9.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 9.00 сек. Девушки- 9.8 сек.

4	Юноши- 9.04 сек. Девушки- 10.2 сек.
3	Юноши- 10.0 сек. Девушки- 10.10 сек.

Задание №13 (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.

Задание №14 (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.

Задание №15 (15 минут)
Расписать правила игры в баскетбол.

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

Задание №16 (15 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.

Задание №17 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс основных стоек.

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

Задание №18 (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.

Задание №19 (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.

Задание №20 (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.

Задание №21 (15 минут)
Бег по дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Преодалены все дистанции.
4	преодалено 4 дистанции.
3	Преодалено 2 дистанции.

Задание №22 (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.

Задание №23 (15 минут)
Продемонстрируйте виды беговых упражнений.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.4 средства профилактики перенапряжения
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.

Задание №2 (15 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.

Задание №3 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс упражнений из наклонов.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь наклонов.
4	Продемонстрировано 6-ть наклонов.
3	Продемонстрировано 4-ре наклона.

Дидактическая единица для контроля:
2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

Задание №2 (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.

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
3	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.4 средства профилактики перенапряжения
Задание №1 (из текущего контроля) (10 минут)
Сдача контрольного норматива: юноши подтягивание, девушки вис.

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

Задание №2 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения высокого старта.

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

Задание №3 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для бега на длинные дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 6-ть подводящих упражнений.
4	Продемонстрировано 4 подводящих упражнения.

3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнения.

Задание №4 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по штрафным броскам.

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

Задание №5 (15 минут)
Продемонстрируйте технику финтов в баскетболе.

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

Задание №6 (15 минут)
Примените в игровой деятельности все правила игры в волейбол.

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

Задание №7 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике нападающий удар.

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

Задание №8 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при отжимании.

Оценка	***Показатели оценки***

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

Задание №9 (15 минут)
Ответьте на вопросы по правилам безопасности при прыжках.

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

Задание №10 (15 минут)
Выполните 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 №11 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике приседания.

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

Задание №12 (15 минут)

Выполните контрольный норматив по технике челночного бега 4*9.

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

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

Задание №1 (из текущего контроля) (15 минут)
Расписать правила игры в баскетбол.

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

Задание №2 (15 минут)
Выполните контрольный норматив в беге на 1000м, 500м.

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

Задание №3 (15 минут)
Перечислите требования безопасности при занятиях ОФП.

Оценка	*Показатели оценки*

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

Задание №4 (15 минут)
Выполните контрольный нормати по технике подтягивания на перекладине.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.2 основы здорового образа жизни
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений в беге на короткие дистанции.

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

Задание №2 (15 минут)
Ответите на вопросы по правилам игры в баскетбол.

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

Задание №3 (15 минут)
Выполните контрольный норматив передача мяча двумя руками от груди.

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

Задание №4 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для штрафных бросков, продемонстрировать.

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

Задание №5 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике приема и передачи мяча.

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

Задание №6 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по подаче мяча по зонам.

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

Задание №7 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике блокирование мяча.

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

Задание №8 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для подтягивания.

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

Задание №9 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для подъема гири.

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

Задание №10 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике поднимания и отпускания туловища.

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

Задание №11 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике виса на перекладине.

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

3	Юноши- 30 сек. Девушки- 20 сек.

Задание №12 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

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

Задание №13 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике метания малого мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 45 м. Девушки- 30 м.
4	Юноши- 35 м. Девушки- 20 м
3	Юноши- 25 м. Девушки- 15 м

Дидактическая единица для контроля:
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Задание №1 (15 минут)
Выполните контрольный норматив в беге на 100м.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 13.00 сек. Девушки- 17.00 сек.

4	Юноши- 14.01 сек. Девушки- 17.04 сек.
3	Юноши- 15.02 сек. Девушки- 18.00 сек.

Задание №2 (15 минут)

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

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

Задание №3 (15 минут)

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

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

Задание №4 (15 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при передачи мяча.

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

Задание №5 (15 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для ведения мяча.

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

Задание №6 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений проходов под щит.

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

Задание №7 (15 минут)
Ответьте на вопросы по правилам игры в баскетбол.

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

Задание №8 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при передачи мяча.

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

Задание №9 (15 минут)
Продемонстрируйте подачи мяча по зонам.

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

3	Продемонстрировано 2 подачи по зонам.

Задание №10 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при нападающем ударе.

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

Задание №11 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для блокирования мяча.

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

Задание №12 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике отжимание.

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

Задание №13 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике подъема гири.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 30 раз. Девушки- 25 раз.

4	Юноши- 25 раз. Девушки- 15 раз.
3	Юноши- 20 раз. Девушки- 10 раз.

Задание №14 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для прыжков через скакалку.

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

Задание №15 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

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

Задание №16 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений виса на перекладине.

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

Задание №17 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для приседаний.

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

3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнения.

Задание №18 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения наклона вперед.

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

Задание №19 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для метания малого мяча.

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

Задание №20 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнения для выполнения челночного бега.

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

Задание №21 (15 минут)
Перечислить все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
4	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.2 основы здорового образа жизни
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.

Задание №2 (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.

Задание №3 (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.

Задание №4 (15 минут)
Выполните контрольный норматив в беге на 100м.

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

Задание №5 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для передачи мяча двумя руками от груди.

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

Задание №6 (15 минут)
Продемонстрируйте подачи мяча по зонам.

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

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

Задание №2 (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.

Задание №3 (15 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.

Задание №4 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс упражнений из наклонов.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 8-мь наклонов.
4	Продемонстрировано 6-ть наклонов.
3	Продемонстрировано 4-ре наклона.

Задание №5 (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.

Задание №6 (15 минут)
Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 52 сек. Девушки-1.02 мин.
4	Юноши- 54 сек. Девушки-1.07 мин.
3	Юноши- 1.00 мин. Девушки- 1.12 мин.

Задание №7 (15 минут)
Перечислите правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

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

Задание №8 (15 минут)
Ответите на вопросы по правилам игры в баскетбол.

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

Задание №9 (15 минут)
Выполните контрольный норматив передача мяча двумя руками от груди.

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

Задание №10 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для штрафных бросков,

продемонстрировать.

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

Задание №11 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по штрафным броскам.

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

Задание №12 (15 минут)
Примените в игровой деятельности все правила игры в волейбол.

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

Задание №13 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике приема и передачи мяча.

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

Задание №14 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по подаче мяча по зонам.

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

Задание №15 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике блокирование мяча.

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

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

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.

Задание №2 (15 минут)
Расписать правила игры в баскетбол.

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

Задание №3 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой 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.

Задание №4 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс основных стоек.

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

Задание №5 (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.

Задание №6 (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.

Задание №7 (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.

Задание №8 (15 минут)
Продемонстрируйте виды беговых упражнений.

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

3	Продемонстрировано 4-е беговых упражнения.

Задание №9 (15 минут)

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

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

Задание №10 (15 минут)

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

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

Задание №11 (15 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при передачи мяча.

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

Задание №12 (15 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений проходов под щит.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Продемонстрировано 6 подводящих упражнений проходов под щит.
4	Продемонстрировано 4подводящих упражнения проходов под щит.
3	Продемонстрировано 2 подводящих упражнения проходов под щит.

Задание №13 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при передачи мяча.

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

Задание №14 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при нападающем ударе.

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

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

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

Дидактическая единица для контроля:
2.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности
Задание №1 (15 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.

Задание №2 (15 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.

Задание №3 (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.

Задание №4 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс основных приседов.

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

Задание №5 (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.

Задание №6 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения высокого старта.

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

Задание №7 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений в беге на короткие дистанции.

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

Задание №8 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для бега на длинные дистанции.

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

Задание №9 (15 минут)
Продемонстрируйте технику финтов в баскетболе.

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

Задание №10 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике нападающий удар.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.4 средства профилактики перенапряжения
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

Задание №2 (15 минут)
Бег по дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Преодалены все дистанции.
4	преодалено 4 дистанции.
3	Преодалено 2 дистанции.

Задание №3 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для ведения мяча.

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

Задание №4 (15 минут)
Ответьте на вопросы по правилам игры в баскетбол.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Дано 10 правильных ответов.

4	Дано 6 правильных ответов.
3	Дано 3 правильных ответа.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
5	Зачет

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

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)
Перечислите требования безопасности при занятиях ОФП.

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

Задание №2 (15 минут)
Выполните контрольный нормати по технике подтягивания на перекладине.

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

Задание №3 (15 минут)

Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при отжимании.

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

Задание №4 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для подъема гири.

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

Задание №5 (15 минут)
Ответьте на вопросы по правилам безопасности при прыжках.

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

Задание №6 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике прыжков через скакаклку.

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

Задание №7 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике поднимания и отпускания туловища.

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

Задание №8 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике виса на перекладине.

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

Задание №9 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике приседания.

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

Задание №10 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Оценка	*Показатели оценки*

5	Юноши- 13 см. Девушки- 16 см.
4	Юноши- 8 см. Девушки- 9 см
3	Юноши- 6 см. Девушки- 7 см

Задание №11 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике метания малого мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 45 м. Девушки- 30 м.
4	Юноши- 35 м. Девушки- 20 м
3	Юноши- 25 м. Девушки- 15 м

Задание №12 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике челночного бега 4*9.

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

Задание №13 (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.

Задание №14 (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.

Задание №15 (15 минут)
Расписать правила игры в баскетбол.

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

Задание №16 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

Задание №17 (15 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.

Задание №18 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс основных стоек.

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

Задание №19 (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.

Задание №20 (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.

Задание №21 (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.

Задание №22 (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.

Задание №23 (15 минут)
Бег по дистанции.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Преодалены все дистанции.
4	преодалено 4 дистанции.
3	Преодалено 2 дистанции.

Задание №24 (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.

Задание №25 (15 минут)
Продемонстрируйте виды беговых упражнений.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для подтягивания.

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

Задание №2 (15 минут)
Выполните контрольный нормати по технике подтягивания на перекладине.

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

Задание №3 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике отжимание.

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

Задание №4 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике подъема гири.

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

Задание №5 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для прыжков через

скакалку.

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

Задание №6 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения поднимания и отпускания туловища из положения лежа на спине.

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

Задание №7 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений виса на перекладине.

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

Задание №8 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для приседаний.

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

Задание №9 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения наклона вперед.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8 подводящих упражнений.

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

Задание №10 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для метания малого мяча.

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

Задание №11 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнения для выполнения челночного бега.

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

Задание №12 (15 минут)
Перечислить все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

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

Задание №13 (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.

Задание №14 (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.

Задание №15 (15 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.

Задание №16 (15 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.

Задание №17 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой 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.

Задание №18 (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.

Задание №19 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс основных приседов

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

Задание №20 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс упражнений из наклонов.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Продемонстрировано 8-мь наклонов.
4	Продемонстрировано 6-ть наклонов.
3	Продемонстрировано 4-ре наклона.

Задание №21 (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.

Задание №22 (15 минут)
Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Юноши- 52 сек. Девушки-1.02 мин.
4	Юноши- 54 сек. Девушки-1.07 мин.

3	Юноши- 1.00 мин. Девушки- 1.12 мин.

Задание №23 (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.

Задание №24 (15 минут)
Перечислите правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

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

Задание №25 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для выполнения высокого старта.

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

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
6	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Текущий контроль №9
Текущий контроль №10

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой 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.

Задание №2 (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.

Задание №3 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс основных приседов.

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

Задание №4 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс упражнений из наклонов.

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

4	Продемонстрировано 6-ть наклонов.
3	Продемонстрировано 4-ре наклона.

Задание №5 (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.

Задание №6 (15 минут)
Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 52 сек. Девушки-1.02 мин.
4	Юноши- 54 сек. Девушки-1.07 мин.
3	Юноши- 1.00 мин. Девушки- 1.12 мин.

Задание №7 (15 минут)
Перечислить все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

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

Задание №8 (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.

Задание №9 (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.

Задание №10 (15 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.

Задание №11 (15 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.

Задание №12 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой 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.

Задание №13 (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.

Задание №14 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс основных приседов.

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

Задание №15 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс упражнений из наклонов.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Продемонстрировано 8-мь наклонов.
4	Продемонстрировано 6-ть наклонов.
3	Продемонстрировано 4-ре наклона.

Задание №16 (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.

Задание №17 (15 минут)
Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Юноши- 52 сек. Девушки-1.02 мин.
4	Юноши- 54 сек. Девушки-1.07 мин.
3	Юноши- 1.00 мин. Девушки- 1.12 мин.

Задание №18 (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.

Задание №19 (15 минут)
Перечислить все беговые виды легкой атлетики, которые включены в программу олимпийских игр.

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

Задание №20 (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.

Задание №21 (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.

Задание №22 (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.

Задание №23 (15 минут)
Перечислите правила техники безопасности при занятиях физической культурой.

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

Задание №24 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений в беге на короткие дистанции.

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

Задание №25 (15 минут)
Ответите на вопросы по правилам игры в баскетбол.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Дано правильных ответов на 10 вопросов.

4	Дано правильных ответов на 8 вопросов.
3	Дано правильных ответов на 6 вопросов.

Дидактическая единица для контроля:

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

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.

Задание №2 (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.

Задание №3 (15 минут)

Бег по дистанции.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Преодалены все дистанции.
4	Преодалено 4 дистанции
3	Преодалено 2 дистанции

Задание №4 (15 минут)

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

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 3.30 мин. Девушки- 1.55 мин.

4	Юноши- 4.10 мин. Девушки- 2.08 мин.
3	Юноши- 3.58 мин. Девушки- 2.18 мин.

Задание №5 (15 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.

Задание №6 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике отжимание.

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

Задание №7 (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.

Задание №8 (15 минут)
Расписать правила игры в баскетбол.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Расписаны все правила.
4	Расписано 10 правил.
3	Расписано 4 правила.

Задание №9 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

Задание №10 (15 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.

Задание №11 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс основных стоек.

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

Задание №12 (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.

Задание №13 (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.

Задание №14 (15 минут)
Бег по дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
5	Преодалены все дистанции.
4	Преодалено 4 дистанции.
3	Преодалено 2 дистанции.

Задание №15 (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.

Задание №16 (15 минут)
Выполните контрольный норматив в беге на 1000м, 500м.

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

Задание №17 (15 минут)
Выполните контрольный норматив в беге на 1000м, 500м.

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

Задание №18 (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.

Задание №19 (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.

Задание №20 (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.

Задание №21 (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.

Задание №22 (15 минут)
Продемонстрируйте виды беговых упражнений.

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

Задание №23 (15 минут)
Выполните контрольный норматив в беге на 100м.

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

Задание №24 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для передачи мяча двумя руками от груди.

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

Задание №25 (15 минут)

Выполните контрольный норматив передача мяча двумя руками от груди.

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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
7	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №11
Текущий контроль №12

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
Дидактическая единица для контроля:
1.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности
Задание №1 (15 минут)
Перечислите требования безопасности при занятиях ОФП.

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

Задание №2 (15 минут)
Выполните контрольный нормати по технике подтягивания на перекладине.

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

3	Юноши-8 раз. Девушки- 2 раз.

Задание №3 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для подъема гири.

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

Задание №4 (15 минут)
Ответьте на вопросы по правилам безопасности при прыжках.

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

Задание №5 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике поднимания и отпускания туловища.

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

Задание №6 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике приседания.

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

4	Юноши- 30 раз. Девушки- 26 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 18 раз.

Задание №7 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

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

Задание №8 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике метания малого мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 45 м. Девушки- 30 м.
4	Юноши- 35 м. Девушки- 20 м
3	Юноши- 25 м. Девушки- 15 м

Задание №9 (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.

Задание №10 (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.

Задание №11 (15 минут)
Расписать правила игры в баскетбол.

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

Задание №12 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

Задание №13 (15 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.

Задание №14 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс основных стоек.

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

Задание №15 (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.

Задание №16 (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.

Задание №17 (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.

Задание №18 (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.

Задание №19 (15 минут)
Бег по дистанции.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Преодалены все дистанции.
4	преодалено 4 дистанции.
3	Преодалено 2 дистанции.

Задание №20 (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.

Задание №21 (15 минут)
Продемонстрируйте виды беговых упражнений.

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

Задание №22 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при отжимании.

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

Задание №23 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике прыжков через скакаклку.

Оценка	***Показатели оценки***

5	Юноши- 75 раз. Девушки- 65 раз.
4	Юноши- 65 раз. Девушки- 55 раз.
3	Юноши- 55 раз. Девушки- 45 раз.

Задание №24 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике виса на перекладине.

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

Задание №25 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике челночного бега 4*9.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Задание №1 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для ведения мяча.

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

Задание №2 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений проходов под щит.

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

Задание №3 (15 минут)
Продемонстрируйте технику финтов в баскетболе.

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

Задание №4 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при передачи мяча.

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

Задание №5 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике приема и передачи мяча.

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

3	Выполнено 10 приемов и передач мяча.

Задание №6 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по подаче мяча по зонам.

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

Задание №7 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для блокирования мяча.

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

Задание №8 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для подъема гири.

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

Задание №9 (15 минут)
Выполните 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 №10 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике виса на перекладине.

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

Задание №11 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике челночного бега 4*9.

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

Задание №12 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике блокирование мяча.

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

Задание №13 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений для подтягивания.

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

3	Продемонстрировано 4 упражнения из комплекса.

Задание №14 (15 минут)
Продемонстрируйте комплекс подводящих упражнений при отжимании.

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

Задание №15 (15 минут)
Ответьте на вопросы по правилам безопасности при прыжках

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

Задание №16 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике поднимания и отпускания туловища.

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

Задание №17 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике приседания.

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

4	Юноши- 30 раз. Девушки- 26 раз.
3	Юноши- 25 раз. Девушки- 18 раз.

Задание №18 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

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

Задание №19 (15 минут)
Выполните контрольный норматив по технике метания малого мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
5	Юноши- 45 м. Девушки- 30 м.
4	Юноши- 35 м. Девушки- 20 м
3	Юноши- 25 м. Девушки- 15 м

Задание №20 (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.

Задание №21 (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.

Задание №22 (15 минут)
Расписать правила игры в баскетбол.

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

Задание №23 (15 минут)
Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

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

Задание №24 (15 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.

Задание №25 (15 минут)

Продемонстрировать комплекс основных стоек.

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