



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

УТВЕРЖДАЮ  
И.О. директора  
ГБНОУИО «ИАТ»

 Якубовский А.Н.  
«31» мая 2017 г.

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

БОД.05 Физическая культура

специальности

15.02.08 Технология машиностроения

Иркутск, 2017

Рассмотрена  
цикловой комиссией  
ОД, МЕН протокол №10 от  
19.05.2017 г.

Председатель ЦК

 /Г.В. Перепяко /

№	Разработчик ФИО
1	Кудрявцев Николай Васильевич

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

### 1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 15.02.08 Технология машиностроения

### 1.2. Место дисциплины в структуре ППСЗ:

БОД.00 Базовые общеобразовательные дисциплины.

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

Результаты освоения дисциплины	№ Результата	Формируемый результат
Личностные результаты	1.1	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
	1.2	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
	1.3	готовность к служению Отечеству, его защите;
	1.4	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
	1.5	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной,

	творческой и ответственной деятельности;
1.6	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
1.7	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
1.8	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
1.9	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
1.10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
1.11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
1.12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
1.13	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных

		проблем;
	1.14	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
	1.15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
Метапредметные результаты	2.1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
	2.2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
	2.3	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
	2.4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
	2.5	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

	2.6	умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
	2.7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
	2.8	владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
	2.9	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;
Предметные результаты	3.1	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
	3.2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
	3.3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
	3.4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
	3.5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Знать	1.1	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;
	1.2	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
	1.3	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
Уметь	2.1	выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
	2.2	выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
	2.3	проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
	2.4	преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
	2.5	выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
	2.6	осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
	2.7	выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
	2.8	повышения работоспособности, сохранения и

	укрепления здоровья;
2.9	подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
2.10	организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
2.11	активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.



## 2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

### 2.1 Текущий контроль (ТК) № 1

**Тема занятия:** 1.1.3. Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой дистанции

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

**Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**Занятие(-я):**

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

1.1.2. Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 205 см. Девушки: 140 см.
4	Юноши: 210 см. Девушки: 145 см.
5	Юноши: 215 см. Девушки: 165 см.

**Дидактическая единица:** 2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

**Занятие(-я):**

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

1.1.2. Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива по подтягиванию на перекладине - юноши, вис - девушки.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 6 раз Девушки: 20 сек.
4	Юноши: 8 раз Девушки: 25 сек.
5	Юноши: 10 раз Девушки: 30 сек.

## 2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

**Тема занятия:** 1.2.1.Ознакомить с техникой эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки

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

**Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Занятие(-я):**

1.1.5.Обучить технике финиширования. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

1.1.6.Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м

### Задание №1

Составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Составление и проведение комплекса упражнений для верхних или нижних конечностей (3-5 упражнения для крупных суставов).
4	Составление и проведение комплекса упражнений для верхних и нижних конечностей (3-5 упражнения для крупных суставов).
5	Составление и проведение комплекса упражнений для всего туловища (6-8 упражнений для крупных суставов).

**Дидактическая единица:** 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**Занятие(-я):**

1.1.3.Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой дистанции

1.1.6.Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100

м

### Задание №1

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 15,0 сек. Девушки: 17,8 сек.
4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,2 сек.
5	Юноши: 13,8 сек. Девушки: 16,4 сек.

### 2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

**Тема занятия:** 1.2.5. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции.

Обучить технике бега по прямой

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

**Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Занятие(-я):**

1.1.3. Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Обучить технике бега по прямой дистанции

1.2.1. Ознакомить с техникой эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки

1.2.4. Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м

### Задание №1

Перечислить и охарактеризовать способы передачи эстафетной палочки.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Назван один способ передачи эстафетной палочки: снизу или сверху.
4	Названы два способа передачи эстафетной палочки: снизу и сверху.
5	Названы два способа передачи эстафетной палочки: снизу и сверху, дана краткая характеристика.

**Дидактическая единица:** 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в

коллективных формах занятий физической культурой;

**Занятие(-я):**

1.1.4.Обучить технике бега по повороту. Обучить технике низкого старта и стартового разгона

1.2.1.Ознакомить с техникой эстафетного бега. Научить технике передачи эстафетной палочки

1.2.2.Научить технике старта на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне

1.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 1,05 мин. Девушки: 1,10 мин.
4	Юноши: 1,00 мин. Девушки: 1,05 мин.
5	Юноши: 0,58 мин. Девушки: 1,00 мин.

**2.4 Текущий контроль (ТК) № 4**

**Тема занятия:** 2.1.1.Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки

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

**Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**Занятие(-я):**

1.2.8.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета

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

**Задание №1**

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 4,10 мин. Девушки: 2,16 мин.
4	Юноши: 3,45 мин. Девушки: 2,06 мин.
5	Юноши: 3,30 мин. Девушки: 1,56 мин.

**Дидактическая единица:** 2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

**Занятие(-я):**

1.2.5.Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой

1.2.6.Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению

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

**Задание №1**

Выполнить специально беговые упражнения легкоатлета.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 3 упражнения из 7.
4	Продемонстрировано 5 упражнений из 7.
5	Продемонстрировано 7 упражнений из 7.

**Дидактическая единица:** 2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

**Занятие(-я):**

1.2.7.Обучить технике финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

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

**Задание №1**

Составить (организовать) подвижные игры, которые можно использовать при активном отдыхе.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Составлено 2 подвижные игры для проведения досуга.

4	Составлено 3 подвижные игры для проведения досуга.
5	Составлено 4 подвижные игры для проведения досуга.

### 2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

**Тема занятия:** 3.1.1.Правила игры в волейбол

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

**Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

**Занятие(-я):**

2.1.3.Обучение выполнения ударов разными подачами

2.1.4.Игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой (количество раз).

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Набивание теннисного шарика 30 раз.
4	Набивание теннисного шарика 40 раз.
5	Набивание теннисного шарика 50 раз.

### 2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

**Тема занятия:** 3.1.3.Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча

**Метод и форма контроля:** Домашняя работа (Опрос)

**Вид контроля:** домашняя работа с использованием новой информации

**Дидактическая единица:** 2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Занятие(-я):**

1.2.8.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета

2.1.1.Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки

2.1.4.Игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой

**Задание №1**

1. Написать реферат на тему "Здоровый образ жизни".
2. Создать презентацию на тему "Здоровый образ жизни".
3. Оформить стенгазету на тему "Здоровый образ жизни".

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Написание реферата.
4	Создание презентации.
5	Оформление стенгазеты.

### **2.7 Текущий контроль (ТК) № 7**

**Тема занятия:** 3.1.6. Зачет: количество правильно выполненных подач и точность.

Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

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

**Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

**Занятие(-я):**

2.1.3. Обучение выполнения ударов разными подачами

3.1.2. Создать правильное представление о технике подачи мяча

3.1.4. Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча

**Задание №1**

Перечислить виды массажа.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Названы 2 вида массажа из 4-х: гигиенический массаж, спортивный, лечебный, классический.
4	Названы 3 вида массажа из 4-х: гигиенический массаж, спортивный, лечебный, классический.
5	Названы 4 вида массажа из 4-х: гигиенический массаж, спортивный, лечебный, классический.

**Дидактическая единица:** 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

**Занятие(-я):**

1.1.4. Обучить технике бега по повороту. Обучить технике низкого старта и стартового разгона

3.1.1. Правила игры в волейбол

**Задание №1**

Выполнить верхнюю и нижнюю прямую подачу мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Уметь послать мяч в 1-5 зону.
4	Уметь послать мяч в 2-4 зону.
5	Уметь послать мяч в 3-6 зону.

**Дидактическая единица:** 2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

**Занятие(-я):**

1.1.5.Обучить технике финиширования. Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся

1.2.3.Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование

3.1.1.Правила игры в волейбол

**Задание №1**

Уметь выполнять жестикуляцию правил игры волейбол.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Назвать (показать) следующие правила: разрешено подавать, подающая команда, смена площадки.
4	Назвать (показать) следующие правила: разрешено подавать, подающая команда, смена площадки, тай-аут, замена.
5	Назвать (показать) следующие правила: разрешенно подавать, подающая команда, смена площадки, тай-аут, замена, конец партии (или матча), задержка мяча.

## 2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

**Тема занятия:** 3.1.12.Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу

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

**Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**Занятие(-я):**

1.2.2.Научить технике старта на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне

3.1.2.Создать правильное представление о технике подачи мяча

3.1.5.Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи



мяча, нижней боковой подачи мяча

3.1.8. Создать у занимающихся правильное представление о технике выполнения передачи мяча: сверху, снизу, сверху в прыжке

3.1.11. Закрепить пройденный материал: обучение технике приема мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Передача мяча в парах двумя руками с низу на количество раз

### **Задание №1**

Передача мяча через сетку в парах двумя руками с низу на количество раз.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 20 раз Девушки: 15 раз
4	Юноши: 25 раз Девушки: 20 раз
5	Юноши: 30 раз Девушки: 25 раз

**Дидактическая единица:** 2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

### **Занятие(-я):**

3.1.6. Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

3.1.7. Закрепить пройденный материал: обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча

3.1.11. Закрепить пройденный материал: обучение технике приема мяча двумя руками сверху, двумя руками снизу. Передача мяча в парах двумя руками с низу на количество раз

### **Задание №1**

Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя боковая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Послать мяч в 1-5 зону
4	Послать мяч в 2-4 зону
5	Послать мяч в 3-6 зону

## **2.9 Текущий контроль (ТК) № 9**

**Тема занятия:** 4.1.1. Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять

движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.

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

**Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

**Занятие(-я):**

3.1.6.Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

3.1.18.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)

**Задание №1**

Выполнить простейшие приемы массажа, после различных волейбольных подач

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Выполнить 2-3 упражнения для расслабления верхних конечностей.
4	Выполнить 3-5 упражнений для расслабления нижних конечностей.
5	Выполнить 5-6 упражнения для расслабления тела поле игры волейбол (упражнения на растяжку).

**Дидактическая единица:** 2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Занятие(-я):**

3.1.12.Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу

3.1.15.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу

3.1.17.Обучение технике игры волейбол в целом (игра на счет)

3.1.18.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз)

**Задание №1**

Выполнить верхнюю передачу мяча в парах через сетку (количество раз).

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 15 раз Девушки: 10 раз

4	Юноши: 20 раз Девушки: 15 раз
5	Юноши: 25 раз Девушки: 20 раз

## 2.10 Текущий контроль (ТК) № 10

**Тема занятия:** 5.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу

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

**Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Занятие(-я):**

1.2.5.Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой

1.2.8.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета

2.1.1.Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки

3.1.4.Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча

3.1.5.Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча

3.1.7.Закрепить пройденный материал: обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча

3.1.9.Обучение технике приема мяча сверху, снизу

3.1.10.Обучение технике передачи двумя руками мяча в прыжке

3.1.13.Обучение технике прямого нападающего удара

3.1.14.Закрепление пройденного материала: обучение технике прямого нападающего удара: Зачет: количество правильно выполненных подач и точность

3.1.15.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу

3.1.17.Обучение технике игры волейбол в целом (игра на счет)

4.1.3.Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.

4.1.7.Основы техники и методика обучения передвижения на лыжах. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу

4.1.8.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5

км - юноши

### Задание №1

Контрольный норматив по волейболу: прыжки через планку за 30 сек.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 50 раз. Девушки: 40 раз.
4	Юноши: 55 раз. Девушки: 42 раза.
5	Юноши: 60 раз. Девушки: 45 раз.

**Дидактическая единица:** 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

#### **Занятие(-я):**

3.1.6.Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

3.1.9.Обучение технике приема мяча сверху, снизу

3.1.12.Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу

3.1.13.Обучение технике прямого нападающего удара

3.1.17.Обучение технике игры волейбол в целом (игра на счет)

4.1.1.Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.

4.1.2.Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.

4.1.5.Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

4.1.6.Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой». Способы передвижения в подъеме: «лесенкой».

4.1.7.Основы техники и методика обучения передвижения на лыжах. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу

4.1.8.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5

км - юноши

### Задание №1

Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 27 мин. Девушки: 20 мин.
4	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
5	Юноши: 25 мин. Девушки: 16 мин.

**Дидактическая единица:** 2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

#### **Занятие(-я):**

2.1.3.Обучение выполнения ударов разными подачами

3.1.16.Закрепить пройденный материал: обучение технике блокирования

4.1.7.Основы техники и методика обучения передвижения на лыжах. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу

4.1.8.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши

### Задание №1

Контрольный норматив по одеванию противогаза на время.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Одевание противогаза за 13 сек.
4	Одевание противогаза за 11 сек.
5	Одевание противогаза за 9 сек.

### 2.11 Текущий контроль (ТК) № 11

**Тема занятия:** 6.1.1.Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания

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

**Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

#### **Занятие(-я):**

- 1.2.3.Обучение технике эстафетного бега в целом и ее совершенствование
- 1.2.6.Обучить технике бега по повороту. Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению
- 1.2.8.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета
- 3.1.3.Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча
- 3.1.4.Обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча
- 3.1.5.Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча
- 3.1.7.Закрепить пройденный материал: обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча
- 3.1.8.Создать у занимающихся правильное представление о технике выполнения передачи мяча: сверху, снизу, сверху в прыжке
- 3.1.9.Обучение технике приема мяча сверху, снизу
- 3.1.10.Обучение технике передачи двумя руками мяча в прыжке
- 3.1.12.Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу
- 3.1.14.Закрепление пройденного материала: обучение технике прямого нападающего удара: Зачет: количество правильно выполненных подач и точность
- 3.1.15.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу
- 4.1.1.Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.
- 4.1.2.Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.
- 4.1.4.Имитация бесшажного хода на месте - по разделениям на два счета, из и.п.- законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.
- 4.1.5.Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
- 4.1.6.Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой». Способы передвижения в подъеме: «лесенкой».
- 4.1.7.Основы техники и методика обучения передвижения на лыжах. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу

- 5.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу
- 5.1.2.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте
- 5.1.3.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте
- 5.1.6.Обучение технике игры в целом в баскетбол
- 5.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков

### **Задание №1**

Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков в баскетбольное кольцо.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 4 попадания в кольцо. Девушки: 4 попадания в кольцо.
4	Юноши: 5 попаданий в кольцо. Девушки: 5 попаданий в кольцо.
5	Юноши: 6 попаданий в кольцо. Девушки: 6 попаданий в кольцо.

**Дидактическая единица:** 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

### **Занятие(-я):**

- 1.2.5.Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Обучить технике бега по прямой
- 1.2.7.Обучить технике финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся
- 3.1.7.Закрепить пройденный материал: обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча
- 3.1.8.Создать у занимающихся правильное представление о технике выполнения передачи мяча: сверху, снизу, сверху в прыжке
- 3.1.9.Обучение технике приема мяча сверху, снизу
- 3.1.14.Закрепление пройденного материала: обучение технике прямого нападающего удара: Зачет: количество правильно выполненных подач и точность
- 3.1.15.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу
- 4.1.4.Имитация бесшажного хода на месте - по разделениям на два счета, из и.п.- законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.
- 5.1.3.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте
- 5.1.5.Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в

ходьбе, беге

5.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков

### **Задание №1**

Контрольный норматив по волейболу: двухсторонняя игра на счет по круговой системе.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Команда, набравшая 3 очка.
4	Команда, набравшая 2 очка.
3	Команда, набравшая 1 очко.

**Дидактическая единица:** 2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

### **Занятие(-я):**

2.1.1.Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки

3.1.2.Создать правильное представление о технике подачи мяча

3.1.16.Закрепить пройденный материал: обучение технике блокирования

3.1.17.Обучение технике игры волейбол в целом (игра на счет)

4.1.2.Поочередное поднятие ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднятие носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.

4.1.5.Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

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

5.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков

### **Задание №1**

Составить (продемонстрировать) комплекс подготовительных упражнений для игры в баскетбол.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Составление 2-3 упражнений с ведением мяча.
4	Составление 4-5 упражнений с ведением мяча, с передачей мяча.



5	Составление 6-8 упражнений с ведением мяча, с передачей мяча, с прокатом мяча.
---	--

## 2.12 Текущий контроль (ТК) № 12

**Тема занятия:** 6.1.7.Выставление зачетов за семестр

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

**Вид контроля:** индивидуальные задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица:** 1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**Занятие(-я):**

- 1.2.2.Научить технике старта на этапах эстафетного бега. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне
- 1.2.7.Обучить технике финиширования. Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся
- 2.1.2.Обучение отработки техники подачи
- 2.1.3.Обучение выполнения ударов разными подачами
- 3.1.1.Правила игры в волейбол
- 3.1.2.Создать правильное представление о технике подачи мяча
- 3.1.8.Создать у занимающихся правильное представление о технике выполнения передачи мяча: сверху, снизу, сверху в прыжке
- 3.1.12.Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу
- 3.1.13.Обучение технике прямого нападающего удара
- 3.1.15.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу
- 3.1.16.Закрепить пройденный материал: обучение технике блокирования
- 3.1.17.Обучение технике игры волейбол в целом (игра на счет)
- 4.1.1.Поочередное поднятие ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднятие носков лыж: выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.
- 4.1.3.Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.
- 4.1.4.Имитация бесшажного хода на месте - по разделениям на два счета, из и.п.- законченный толчок палками. То же слитно. Передвижения бесшажным ходом под уклон, на равнине, в сочетании с другими ходами.
- 4.1.5.Способы передвижения в подъеме: попеременными ходами скользящим и

ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

4.1.6.Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой». Способы передвижения в подъеме: «лесенкой».

5.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу

5.1.2.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведению мяча на месте

5.1.5.Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге

6.1.1.Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания

6.1.2.Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления

6.1.5.Совершенствование техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги"

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

### **Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.

<b><i>Оценка</i></b>	<b><i>Показатели оценки</i></b>
3	Юноши: 380 см. Девушки: 260 см.
4	Юноши: 400 см. Девушки: 300 см.
5	Юноши: 420 см. Девушки: 325см.

**Дидактическая единица:** 2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

### **Занятие(-я):**

3.1.3.Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча

3.1.8.Создать у занимающихся правильное представление о технике выполнения передачи мяча: сверху, снизу, сверху в прыжке

3.1.16.Закрепить пройденный материал: обучение технике блокирования

4.1.1.Поочередное поднимание ног с лыжами на месте, сгибая их, как при обычной ходьбе. Поочередное поднимание носков лыж: выполнять движение лыжей вверх,

вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега. Повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж. Приставные шаги в стороны на два и четыре счета.

4.1.3. Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.

### **Задание №1**

Составить (продемонстрировать) комплексы ОРУ после болезни (простуды, растяжения мышц, ОРВ)

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировать 1 комплекс ОРУ
4	Продемонстрировать 2 комплекса ОРУ
5	Продемонстрировать 3 комплекса ОРУ

**Дидактическая единица:** 2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

### **Занятие(-я):**

3.1.9. Обучение технике приема мяча сверху, снизу

3.1.10. Обучение технике передачи двумя руками мяча в прыжке

4.1.3. Ходьба ступающим шагом по неглубокому снегу без палок. То же с палками, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление. Подъем на пологий склон ступающим шагом, лесенкой. Спуски в основной стойке с пологих ровных склонов.

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

### **Задание №1**

Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом прогнувшись.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 380 см. Девушки: 260 см.
4	Юноши: 400 см. Девушки: 300 см.

5	Юноши: 420 см. Девушки: 325см.
---	-----------------------------------

**Дидактическая единица:** 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

**Занятие(-я):**

3.1.7.Закрепить пройденный материал: обучение технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча

3.1.10.Обучение технике передачи двумя руками мяча в прыжке

3.1.13.Обучение технике прямого нападающего удара

3.1.15.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу

4.1.6.Способы передвижения в подъеме: «полуелочкой». Способы передвижения в подъеме: «лесенкой».

4.1.7.Основы техники и методика обучения передвижения на лыжах. Техника и методика обучения одновременному двухшажному ходу

5.1.5.Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге

6.1.1.Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания

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**

Сдача контрольных нормативов по технике выполнения прыжка в длину с разбега способом ножницы.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 360 см. Девушки: 240 см.
4	Юноши: 380 см. Девушки: 280 см.
5	Юноши: 400 см. Девушки: 305см.

### 3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
1	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №1
Текущий контроль №2
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7

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

**Вид контроля:** Выполнение теоретических и практических заданий с учетом нормативов.

**Дидактическая единица для контроля:**

1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину с места.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 205 см. Девушки: 140 см.
4	Юноши: 210 см. Девушки: 145 см.
5	Юноши: 215 см. Девушки: 165 см.

**Дидактическая единица для контроля:**

1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Составление и проведение комплекса упражнений для верхних или нижних конечностей (3-5 упражнения для крупных суставов).
4	Составление и проведение комплекса упражнений для верхних и нижних конечностей (3-5 упражнения для крупных суставов).
5	Составление и проведение комплекса упражнений для всего туловища (6-8 упражнений для крупных суставов).

**Дидактическая единица для контроля:**

1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Перечислить и охарактеризовать способы передачи эстафетной палочки.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Назван один способ передачи эстафетной палочки: снизу или сверху.
4	Названы два способа передачи эстафетной палочки: снизу и сверху.
5	Названы два способа передачи эстафетной палочки: снизу и сверху, дана краткая характеристика.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива по подтягиванию на перекладине - юноши, вис - девушки.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 6 раз Девушки: 20 сек.
4	Юноши: 8 раз Девушки: 25 сек.

5	Юноши: 10 раз Девушки: 30 сек.
---	-----------------------------------

**Дидактическая единица для контроля:**

2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Перечислить виды массажа.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Названы 2 вида массажа из 4-х: гигиенический массаж, спортивный, лечебный, класический.
4	Названы 3 вида массажа из 4-х: гигиенический массаж, спортивный, лечебный, класический.
5	Названы 4 вида массажа из 4-х: гигиенический массаж, спортивный, лечебный, класический.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 15,0 сек. Девушки: 17,8 сек.
4	Юноши: 14,7 сек. Девушки: 17,2 сек.
5	Юноши: 13,8 сек. Девушки: 16,4 сек.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Выполнить верхнюю и нижнюю прямую подачу мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Уметь послать мяч в 1-5 зону.
4	Уметь послать мяч в 2-4 зону.

5	Уметь послать мяч в 3-6 зону.
---	-------------------------------

**Дидактическая единица для контроля:**

2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Уметь выполнять жестикуляцию правил игры волейбол.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Назвать (показать) следующие правила: разрешено подавать, подающая команда, смена площадки.
4	Назвать (показать) следующие правила: разрешено подавать, подающая команда, смена площадки, тай-аут, замена.
5	Назвать (показать) следующие правила: разрешенно подавать, подающая команда, смена площадки, тай-аут, замена, конец партии (или матча), задержка мяча.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4x100 м.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 1,05 мин. Девушки: 1,10 мин.
4	Юноши: 1,00 мин. Девушки: 1,05 мин.
5	Юноши: 0,58 мин. Девушки: 1,00 мин.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

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



<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 4,10 мин. Девушки: 2,16 мин.
4	Юноши: 3,45 мин. Девушки: 2,06 мин.
5	Юноши: 3,30 мин. Девушки: 1,56 мин.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой (количество раз).

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Набивание теннисного шарика 30 раз.
4	Набивание теннисного шарика 40 раз.
5	Набивание теннисного шарика 50 раз.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Выполнить специально беговые упражнения легкоатлета.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировано 3 упражнения из 7.
4	Продемонстрировано 5 упражнений из 7.
5	Продемонстрировано 7 упражнений из 7.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Составить (организовать) подвижные игры, которые можно использовать при активном отдыхе.

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

3	Составлено 2 подвижные игры для проведения досуга.
4	Составлено 3 подвижные игры для проведения досуга.
5	Составлено 4 подвижные игры для проведения досуга.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Задание №1 (из текущего контроля)**

1. Написать реферат на тему "Здоровый образ жизни".
2. Создать презентацию на тему "Здоровый образ жизни".
3. Оформить стенгазету на тему "Здоровый образ жизни".

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Написание реферата.
4	Создание презентации.
5	Оформление стенгазеты.

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

<b>Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей</b>
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11
Текущий контроль №12

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

**Вид контроля:** Сравнение с аналогом, Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

**Дидактическая единица для контроля:**

1.1 влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

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

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 380 см. Девушки: 260 см.
4	Юноши: 400 см. Девушки: 300 см.
5	Юноши: 420 см. Девушки: 325см.

**Дидактическая единица для контроля:**

1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков в баскетбольное кольцо.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 4 попадания в кольцо. Девушки: 4 попадания в кольцо.
4	Юноши: 5 попаданий в кольцо. Девушки: 5 попаданий в кольцо.
5	Юноши: 6 попаданий в кольцо. Девушки: 6 попаданий в кольцо.

**Дидактическая единица для контроля:**

1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Контрольный норматив по волейболу: прыжки через планку за 30 сек.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 50 раз. Девушки: 40 раз.
4	Юноши: 55 раз. Девушки: 42 раза.
5	Юноши: 60 раз. Девушки: 45 раз.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.1 выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Составить (продемонстрировать) комплексы ОРУ после болезни (простуды, растяжения мышц, ОРВ)

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Продемонстрировать 1 комплекс ОРУ
4	Продемонстрировать 2 комплекса ОРУ
5	Продемонстрировать 3 комплекса ОРУ

**Дидактическая единица для контроля:**

2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Выполнить простейшие приемы массажа, после различных волейбольных подач

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Выполнить 2-3 упражнения для расслабления верхних конечностей.
4	Выполнить 3-5 упражнений для расслабления нижних конечностей.
5	Выполнить 5-6 упражнения для расслабления тела поле игры волейбол (упражнения на растяжку).

**Дидактическая единица для контроля:**

2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Передача мяча через сетку в парах двумя руками с низу на количество раз.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 20 раз Девушки: 15 раз
4	Юноши: 25 раз Девушки: 20 раз
5	Юноши: 30 раз Девушки: 25 раз

**Дидактическая единица для контроля:**

2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 27 мин. Девушки: 20 мин.
4	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
5	Юноши: 25 мин. Девушки: 16 мин.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Зачет: количество правильно выполненных подач и точность. Верхняя и нижняя боковая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Послать мяч в 1-5 зону
4	Послать мяч в 2-4 зону
5	Послать мяч в 3-6 зону

**Дидактическая единица для контроля:**

2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Контрольный норматив по волейболу: двухсторонняя игра на счет по круговой системе.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
5	Команда, набравшая 3 очка.
4	Команда, набравшая 2 очка.
3	Команда, набравшая 1 очко.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.7 выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом прогнувшись.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 380 см. Девушки: 260 см.
4	Юноши: 400 см. Девушки: 300 см.
5	Юноши: 420 см. Девушки: 325см.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом ножницы.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 360 см. Девушки: 240 см.
4	Юноши: 380 см. Девушки: 280 см.
5	Юноши: 400 см. Девушки: 305см.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Контрольный норматив по одеванию противогаза на время.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Одевание противогаза за 13 сек.

4	Одевание противогаза за 11 сек.
5	Одевание противогаза за 9 сек.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Составить (продемонстрировать) комплекс подготовительных упражнений для игры в баскетбол.

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Составление 2-3 упражнений с ведением мяча.
4	Составление 4-5 упражнений с ведением мяча, с передачей мяча.
5	Составление 6-8 упражнений с ведением мяча, с передачей мяча, с прокатом мяча.

**Дидактическая единица для контроля:**

2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Выполнить верхнюю передачу мяча в парах через сетку (количество раз).

<i>Оценка</i>	<i>Показатели оценки</i>
3	Юноши: 15 раз Девушки: 10 раз
4	Юноши: 20 раз Девушки: 15 раз
5	Юноши: 25 раз Девушки: 20 раз