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

УТВЕРЖДАЮ
и.о. директора
ГБПОУИО «ИАТ»
_____/Коробкова Е.А.
«29» мая 2020 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.05 Физическая культура

специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2020

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ протокол №9 от
07.05.2020 г.

Председатель ЦК

/О.В. Жаворонкова
/

№	Разработчик ФИО
1	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 09.02.07 Информационные системы и программирование

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
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 профессии (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 профессии (специальности)

1.4. Формируемые компетенции:

ОК.1 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам
ОК.2 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации

информации, и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности
ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.5 Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста
ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК.7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
ОК.9 Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Текущий контроль (ТК) № 1

Тема занятия: 1.1.6.Сдача входного норматива по прыжкам с места
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни
Занятие(-я):
1.1.1.Техника безопасности на уроке по физической культуре
Задание №1
Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,13 мин
4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,03 мин.
5	Юноши 3,28 мин. Девушки 1,50 мин.

Дидактическая единица: 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
Занятие(-я):
1.1.1.Техника безопасности на уроке по физической культуре
1.1.2.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
Задание №1
Кроссовая подготовка сдача норматива на 2000м девушки; 3000 м юноши

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 15,20 мин Девушки11,50 мин
4	Юноши 14,20 мин Девушки11,20 мин
5	Юноши 13,20 мин Девушки10,50 мин

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

Занятие(-я):

1.1.1.Техника безопасности на уроке по физической культуре

1.1.2.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места

Оценка	*Показатели оценки*

Задание №2

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 210 см. Девушки 150 см
4	Юноши 215 см. Девушки 155 см.
5	Юноши 220 см. Девушки 170 см.

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

Тема занятия: 2.1.5.Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).

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

Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

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

Занятие(-я):

1.1.4.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега

2.1.1.Легкий бег, ОРУ. Совершенствование техники игры в волейбол.

2.1.2.Совершенствование прямой подачи мяча сверху.

Задание №1

Совершенствование прямой подача сверху по зонам

Оценка	*Показатели оценки*
3	Подача в зону 1-5
4	Подача в зону 4-2
5	Подача в зону 6-3

Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения

Занятие(-я):

1.1.2.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.

1.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места

1.1.5.Совершенствование техники приземления в яму.

2.1.3.Совершенствование верхней прямой подачи мяча.

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега

Оценка	***Показатели оценки***

Задание №2

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 385 см. Девушки 170 см.
4	Юноши 395 см. Девушки 275 см.
5	Юноши 405 см. Девушки 282 см.

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

Занятие(-я):

1.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,7 сек
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,1 сек
5	Юноши 13,6сек. Девушки 16,2 сек

Дидактическая единица: 2.3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
Занятие(-я):

Задание №1
Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз

Оценка	*Показатели оценки*
3	Демонстрация 3 упражнений
4	Демонстрация 5 упражнений
5	Демонстрация 7 упражнений

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

Тема занятия: 3.1.7.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Занятие(-я):
2.1.5.Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).
3.1.1.Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.
3.1.6.Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции
Задание №1
Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз

Оценка	*Показатели оценки*
3	Демонстрация 3 упражнений
4	Демонстрация 5 упражнений
5	Демонстрация 7 упражнений

Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения
Занятие(-я):
2.1.5.Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).
3.1.5.Совершенствование техники бега по прямой и повороту.
3.1.6.Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции
Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 14,8 сек Девушки 17,5 сек
4	Юноши 14,5 сек Девушки 17,2 сек
5	Юноши 13,7 сек Девушки 16,3 сек

2.4 Текущий контроль (ТК) № 4

Тема занятия: 3.2.7.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Занятие(-я):
3.1.7.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.
3.2.1.Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.
3.2.2.Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.
3.2.5.Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.
3.2.6.Совершенствование техники метания мяча в цель.
Задание №1
Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 14,8 сек Девушки 17,5 сек
4	Юноши 14,5 сек Девушки 17,2 сек
5	Юноши 13,7 сек Девушки 16,3 сек

Дидактическая единица: 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
Занятие(-я):
1.1.6.Сдача входного норматива по прыжкам с места
2.1.4.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.

3.1.3.Итоговое занятие за семестр
3.2.1.Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.

Задание №1

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Простая подача в дальний угол 5 раз
4	сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз
5	сложная подача с закруткрй в две стороны в дальний угол 5 раз

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

Тема занятия: 4.1.5.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Занятие(-я):
3.2.7.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.
4.1.1.Техника ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.
4.1.4.Техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.

Задание №1

Набивания мяча ладонной стороной ракетки, набивания мяча тыльной стороной ракетки.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Набить 45 раз
4	Набить 55 раз
5	Набить 65 раз

Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни
Занятие(-я):
1.1.6.Сдача входного норматива по прыжкам с места
2.1.4.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.
2.1.6.Совершенствование подачи мяча
3.1.1.Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники

бега с высокого старта.
3.1.2.Легкоатлетический кросс.
3.1.4.Техника бега на короткие и длинные дистанции.
3.2.3.Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.
3.2.4.Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).
3.2.5.Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.
4.1.1.Техника ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.
4.1.2.Техника удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.
4.1.3.Техника остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.
4.1.4.Техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,7 сек
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,1 се
5	1. Юноши 13,6сек. 1. Девушки 16,2 сек.

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

Тема занятия: 4.2.5.Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни
Занятие(-я):
4.1.5.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.
4.2.2.Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрового игрока, располагающегося на линии штрафного броска.
4.2.4.Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.

Задание №1

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Простая подача в дальний угол 5 раз
4	сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз
5	сложная подача с закруткрй в две стороны в дальний угол 5 раз

Дидактическая единица: 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

Занятие(-я):

3.2.7.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

4.1.2.Техника удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.

4.1.3.Техника остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*

Задание №2

Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 35 м. Девушки 21 м.
4	Юноши 38 м. Девушки 23 м.
5	Юноши 40 м. Девушки 25 м.

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

Занятие(-я):

1.1.6.Сдача входного норматива по прыжкам с места

2.1.6.Совершенствование подачи мяча

3.1.3.Итоговое занятие за семестр

Задание №1

Продемонстрировать удары по мячу в створ ворот разученными способами (мяч пересек линию ворот между штангами и перекладиной полностью по воздуху) с расстояния 9 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши не менее 2-х правильно выполненных ударов в створ ворот.
4	Юноши не менее 3-х правильно выполненных ударов в створ ворот.
5	Юноши не менее 5-ти правильно выполненных ударов в створ ворот.

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

Тема занятия: 4.3.4.Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.

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

Вид контроля:

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

Занятие(-я):

4.1.5.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.

4.2.1.Совершенствование техники нападения в баскетболе: проведение «свободной» работы с мячом, выполнение приемов техники в состоянии большого эмоционального возбуждения.

4.2.2.Совершенствование техники защиты в баскетболе: защитные действия против центрового игрока, располагающегося на линии штрафного броска.

4.2.3.Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.

4.2.4.Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.

4.3.2.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.

4.3.3.Совершенствование техники нападающего удара

Задание №1

Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Выполнено не менее 2-х жестов
4	Выполено не менее 3-х жестов
5	Выполнено не менее 5-ти жестов

Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения
Занятие(-я):
3.1.7.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.
3.2.6.Совершенствование техники метания мяча в цель.
4.2.3.Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.
Задание №1
Сдача контрольного норматива: бег 500 м -девушки, 1000 м - юноши.

Оценка	*Показатели оценки*
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

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

Тема занятия: 5.1.2.Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля:
Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни
Занятие(-я):
4.2.5.Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.
4.3.3.Совершенствование техники нападающего удара
4.4.1.Совершенствование подачи мяча: слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.
4.4.2.Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка, одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.
Задание №1
Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Метание выполнено на 25 м.
4	Метание выполнено на 35 м.
5	Метание выполнено на 50 м.

Дидактическая единица: 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны

риска физического здоровья для профессии (специальности)
Занятие(-я):
4.2.5.Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.
4.3.1.Совершенствование технических приемов волейбола
4.4.1.Совершенствование подачи мяча: слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.
4.4.3.Составление комплекса упражнений для развития ловкости.
4.4.4.Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).
4.4.5.Зачетное занятие по теннису.
Задание №1
Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой

Оценка	*Показатели оценки*
3	Выполнить набивания ракеткой 20 раз
4	Выполнить набивания ракеткой 30 раз.
5	Выполнить набивания ракеткой 40 раз.

2.9 Текущий контроль (ТК) № 9

Тема занятия: 5.1.11.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения
Занятие(-я):
4.3.4.Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.
4.4.4.Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).
4.4.5.Зачетное занятие по теннису.
5.1.7.Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.
5.1.8.Техника бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.
5.1.10.Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся
Задание №1

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 6 раз Девушки 20 сек.
4	Юноши 8 раз Девушки 25 сек.
5	Юноши 10 раз Девушки 30 сек.

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

Занятие(-я):

4.3.4.Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.

4.4.1.Совершенствование подачи мяча: слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.

5.1.1.Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.

5.1.3.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.4.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.9.Совершенствование техники финиширования

Задание №1

Демонстрация техники эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширования на максимальной скорости разными способами

Оценка	*Показатели оценки*
3	Бег эстафеты 4х100 юноши: 57 сек.
4	Бег эстафеты 4х100 юноши: 55 сек.
5	Бег эстафеты 4х100 юноши: 53 сек.

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

Занятие(-я):

2.1.5.Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).

Задание №1

Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз

Оценка	*Показатели оценки*
3	10 раз
4	20 раз
5	30 раз

2.10 Текущий контроль (ТК) № 10

Тема занятия: 6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

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

Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни

Занятие(-я):

5.1.2.Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.

5.1.4.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.5.Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.

5.1.6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.

5.1.7.Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.

5.1.9.Совершенствование техники финиширования

5.1.13.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по баскетболу передача мяча двумя руками от груди на ростояний 4 м. за 30 сек

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 13 раз Девушки 10 раз
4	Юноши 15 раз Девушки 12 раз
5	Юноши 18 раз Девушки 15 раз

Дидактическая единица: 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

Занятие(-я):

5.1.2.Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.

5.1.5.Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.

5.1.6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.

5.1.8.Техника бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.

5.1.13.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.

6.1.1.Учебная игра волейбол.

Задание №1

Сдача норматива прыжки через скакалку за 30 сек.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 65 раз Девушки 65 раз
4	Юноши 70 раз Девушки 70 раз
5	Юноши 75 раз Девушки 73 раз

2.11 Текущий контроль (ТК) № 11

Тема занятия: 7.1.4.Сдача норматива по прыжкам в длину с места

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

Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря

Дидактическая единица: 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

Занятие(-я):

6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по футболу, удары с 11 метровой отметки

Оценка	*Показатели оценки*
3	Попадания в ворота 3 раза
4	Попадания в ворота 5 раз
5	Попадания в ворота 7 раз

Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения
Занятие(-я):
5.1.11.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
5.1.12.Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.
6.1.1.Учебная игра волейбол.
Задание №1
Сдача контрольного норматива в беге на 100 м

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 14,8 сек Девушки 17,5 сек
4	Юноши 14,5 сек Девушки 17,2 сек
5	Юноши 13,7 сек Девушки 16,3 сек

Дидактическая единица: 2.3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)
Занятие(-я):
2.1.5.Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).
Задание №1
Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз)

Оценка	*Показатели оценки*

Задание №2
Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз)

Оценка	*Показатели оценки*
3	выполнена передача мяча не менее 15 раз
4	выполнена передача мяча не менее 20 раз
5	выполнена передача мяча не менее 30 раз

2.12 Текущий контроль (ТК) № 12

Тема занятия: 7.1.11.Сдача входного норматива по прыжкам с места.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля:
Дидактическая единица: 1.1 Роль физической культуры в общекультурном,

профессиональном и социальном развитии человека

Занятие(-я):

5.1.11.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.

7.1.2.Составление конспекта по теме "Средства физической культуры"

7.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.

7.1.7.Совершенствование техники приземления в яму.

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу юноши; девушки на скамейке

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 25 раз Девушки 6 раз
4	Юноши 30 раз Девушки 8 раз
5	Юноши 35 раз Девушки 10 раз

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

Занятие(-я):

5.1.1.Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.

Задание №1

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 8 раз Девушки 20 сек.
4	Юноши 10 раз Девушки 25 сек
5	Юноши 12 раз Девушки 30 сек.

Дидактическая единица: 2.3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

Занятие(-я):

7.1.4.Сдача норматива по прыжкам в длину с места

7.1.8.Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости

Задание №1
Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 215 см. Девушки 150 см.
4	Юноши 235 см. Девушки 170 см.
5	Юноши 245 см. Девушки 180 см.

2.13 Текущий контроль (ТК) № 13

Тема занятия: 8.1.5.Игровые спарринги.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля:
Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни
Занятие(-я):
6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
7.1.1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7.1.5.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места
7.1.10.Прыжки в длину с места на технику.
8.1.2.Совершенствование основных технических приемов. Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.
8.1.4.Игровые спарринги
Задание №1
Кроссовая подготовка сдача норматива на 2000м девушки; 3000 м юноши

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 15,20 мин Девушки11,50 мин
4	Юноши 14,20 мин Девушки11,20 мин
5	Юноши 13,20 мин Девушки10,50 мин

Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения
Занятие(-я):

7.1.4.Сдача норматива по прыжкам в длину с места
7.1.6.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.
7.1.7.Совершенствование техники приземления в яму.
7.1.9.Прыжки в длину с места на технику.

Задание №1

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 8 раз Девушки 20 сек.
4	Юноши 10 раз Девушки 25 сек
5	Юноши 12 раз Девушки 30 сек

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

Занятие(-я):

5.1.11.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
7.1.1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 14,8 сек Девушки 17,5 сек
4	Юноши 14,5 сек Девушки 17,2 сек
5	Юноши 13,7 сек Девушки 16,3 сек

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
Дидактическая единица для контроля:
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Задание №1 (из текущего контроля)
Совершенствование прямой подача сверху по зонам

Оценка	*Показатели оценки*
3	Подача в зону 1-5
4	Подача в зону 4-2
5	Подача в зону 6-3

Дидактическая единица для контроля:
1.2 Основы здорового образа жизни
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,13 мин
4	Юноши 3,40 мин. Девушки 2,03 мин.
5	Юноши 3,28 мин. Девушки 1,50 мин.

Дидактическая единица для контроля:

1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

Задание №1 (из текущего контроля)

Кроссовая подготовка сдача норматива на 2000м девушки; 3000 м юноши

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 15,20 мин Девушки11,50 мин
4	Юноши 14,20 мин Девушки11,20 мин
5	Юноши 13,20 мин Девушки10,50 мин

Дидактическая единица для контроля:

1.4 Средства профилактики перенапряжения

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега

Оценка	***Показатели оценки***

Задание №2 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 385 см. Девушки 170 см.
4	Юноши 395 см. Девушки 275 см.
5	Юноши 405 см. Девушки 282 см.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,7 сек
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,1 сек
5	Юноши 13,6сек. Девушки 16,2 сек

Дидактическая единица для контроля:

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места

Оценка	*Показатели оценки*

Задание №2 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 210 см. Девушки 150 см
4	Юноши 215 см. Девушки 155 см.
5	Юноши 220 см. Девушки 170 см.

Дидактическая единица для контроля:

2.3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз

Оценка	*Показатели оценки*
3	Демонстрация 3 упражнений
4	Демонстрация 5 упражнений
5	Демонстрация 7 упражнений

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
4	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №3
Текущий контроль №4
Текущий контроль №5

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
Дидактическая единица для контроля:
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз

Оценка	*Показатели оценки*
3	Демонстрация 3 упражнений
4	Демонстрация 5 упражнений
5	Демонстрация 7 упражнений

Дидактическая единица для контроля:
1.2 Основы здорового образа жизни
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,7 сек
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,1 се
5	1. Юноши 13,6сек. 1. Девушки 16,2 сек.

Дидактическая единица для контроля:

1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

Задание №1 (из текущего контроля)

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Простая подача в дальний угол 5 раз
4	сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз
5	сложная подача с закруткрй в две стороны в дальний угол 5 раз

Дидактическая единица для контроля:

1.4 Средства профилактики перенапряжения

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 14,8 сек Девушки 17,5 сек
4	Юноши 14,5 сек Девушки 17,2 сек
5	Юноши 13,7 сек Девушки 16,3 сек

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
5	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

Дидактическая единица для контроля:

1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Выполнено не менее 2-х жестов
4	Выполено не менее 3-х жестов
5	Выполнено не менее 5-ти жестов

Дидактическая единица для контроля:

1.2 Основы здорового образа жизни

Задание №1 (из текущего контроля)

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Простая подача в дальний угол 5 раз
4	сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз
5	сложная подача с закруткрй в две стороны в дальний угол 5 раз

Дидактическая единица для контроля:

1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*

Задание №2 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 35 м. Девушки 21 м.
4	Юноши 38 м. Девушки 23 м.
5	Юноши 40 м. Девушки 25 м.

Дидактическая единица для контроля:

1.4 Средства профилактики перенапряжения

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива: бег 500 м -девушки, 1000 м - юноши.

Оценка	*Показатели оценки*
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:

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать удары по мячу в створ ворот разученными способами (мяч пересек линию ворот между штангами и перекладиной полностью по воздуху) с расстояния 9 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши не менее 2-х правильно выполненных ударов в створ ворот.
4	Юноши не менее 3-х правильно выполненных ударов в створ ворот.
5	Юноши не менее 5-ти правильно выполненных ударов в створ ворот.

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
6	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)

Вид контроля: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

Дидактическая единица для контроля:

1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека

Задание №1 (из текущего контроля)

Демонстрация техники эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширования на максимальной скорости разными способами

Оценка	*Показатели оценки*
3	Бег эстафеты 4х100 юноши: 57 сек.
4	Бег эстафеты 4х100 юноши: 55 сек.
5	Бег эстафеты 4х100 юноши: 53 сек.

Дидактическая единица для контроля:

1.2 Основы здорового образа жизни

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по баскетболу передача мяча двумя руками от груди на ростояний 4 м. за 30 сек

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 13 раз Девушки 10 раз
4	Юноши 15 раз Девушки 12 раз
5	Юноши 18 раз Девушки 15 раз

Дидактическая единица для контроля:

1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача норматива прыжки через скакалку за 30 сек.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 65 раз Девушки 65 раз

4	Юноши 70 раз Девушки 70 раз
5	Юноши 75 раз Девушки 73 раз

Дидактическая единица для контроля:

1.4 Средства профилактики перенапряжения

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

Оценка	***Показатели оценки***
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:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз

Оценка	***Показатели оценки***
3	10 раз
4	20 раз
5	30 раз

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

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №11
Текущий контроль №12
Текущий контроль №13

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
Дидактическая единица для контроля:
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольных нормативов по баскетболу, сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу юноши; девушки на скамейке

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 25 раз Девушки 6 раз
4	Юноши 30 раз Девушки 8 раз
5	Юноши 35 раз Девушки 10 раз

Дидактическая единица для контроля:
1.2 Основы здорового образа жизни
Задание №1 (из текущего контроля)
Кроссовая подготовка сдача норматива на 2000м девушки; 3000 м юноши

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 15,20 мин Девушки11,50 мин
4	Юноши 14,20 мин Девушки11,20 мин
5	Юноши 13,20 мин Девушки10,50 мин

Дидактическая единица для контроля:
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольных нормативов по футболу, удары с 11 метровой отметки

Оценка	*Показатели оценки*
3	Попадания в ворота 3 раза

4	Попадания в ворота 5 раз
5	Попадания в ворота 7 раз

Дидактическая единица для контроля:

1.4 Средства профилактики перенапряжения

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 8 раз Девушки 20 сек.
4	Юноши 10 раз Девушки 25 сек
5	Юноши 12 раз Девушки 30 сек

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 14,8 сек Девушки 17,5 сек
4	Юноши 14,5 сек Девушки 17,2 сек
5	Юноши 13,7 сек Девушки 16,3 сек

Дидактическая единица для контроля:

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки

Оценка	***Показатели оценки***

3	Юноши 8 раз Девушки 20 сек.
4	Юноши 10 раз Девушки 25 сек
5	Юноши 12 раз Девушки 30 сек.

Дидактическая единица для контроля:
2.3 Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 215 см. Девушки 150 см.
4	Юноши 235 см. Девушки 170 см.
5	Юноши 245 см. Девушки 180 см.

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
8	

может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
9	

может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания