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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«31» мая 2021 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

БОД.11 Физическая культура

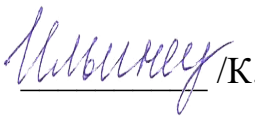
профессии

15.01.32 Оператор станков с программным управлением

Иркутск, 2021

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОД, МЕН протокол №9 от
25.05.2021 г.

Председатель ЦК

 /К.Н. Ильинец /

№	Разработчик ФИО
1	Гаврилов Максим Анатольевич

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 15.01.32 Оператор станков с программным управлением

1.2. Место дисциплины в структуре ППКРС:

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

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

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

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

Занятие(-я):

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

Задание №1

Перечислить правила техники безопасности.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечислены 3 правила;
4	перечислены 4 правила;
5	перечислены все правила.

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

Занятие(-я):

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

Задание №1

Демонстрация упражнений на пресс.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрированы 5 упражнений.
4	Продемонстрированы 7 упражнений.
5	Продемонстрированы 9 упражнений.

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.

Задание №1

перечислить снаряды, используюмые в легкой атлетике.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечислены 3 снаряда;
4	перечислены 4 снаряда;
5	перечислены 5 снарядов.

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):

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

Задание №1

подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 8 раз. Девушки 15 сек.
4	Юноши - 10 раз. Девушки-20 сек.
5	Юноши 12 раз. Девушки- 25 сек.

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

Тема занятия: 1.1.8.Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.

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

Вид контроля: Индивидуально практические 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):

1.1.2.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места,

подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.
1.1.3.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.
1.1.6.Обучение техники финиширования. Обучение техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
1.1.7.Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.

Задание №1

Составить и продемонстрировать комплекс упражнений с использованием утяжилителей.

Оценка	***Показатели оценки***
3	комплекс состоит из 8 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
5	комплекс состоит из 12 упражнений.

Дидактическая единица: 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Занятие(-я):

1.1.3.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.
1.1.6.Обучение техники финиширования. Обучение техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
1.1.7.Сдача контрольных нормативов по технике бега на короткие дистанции - 100 м.

Задание №1

Сдача норматива - прыжки в длину с места.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юнши-190см. Девушки-155см.
4	Юнши-205см. Девушки-165см.
5	Юнши-220см. Девушки-175см.

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

Занятие(-я):

1.1.4.Обучение техники бега по прямой дистанции.

Задание №1

Демонстрация техники бега по прямой дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
3	допускает ошибки;
4	присутствуют незначительные замечания;
5	без замечаний.

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

Занятие(-я):

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

Задание №1

Сдача норматива - подтягивание на перекладине.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши :8 раз. Девушки:10 раз.
4	Юноши :11раз. Девушки:13 раз.
5	Юноши :14 раз. Девушки:16 раз.

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):

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

Задание №1

Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши :25. Девушки:18.

4	Юноши :27. Девушки:22.
5	Юноши :30. Девушки:25.

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

Тема занятия: 1.2.5.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

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

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

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

Занятие(-я):

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

1.2.1.Обучение техники эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки.

Задание №1

Сдача норматива - бег на короткие дистанции 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши:15.0. Девушки:17.5.
4	Юноши: 14,5. Девушки:17.0.
5	Юноши:14.0. Девушки:16.0.

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):

1.1.6.Обучение техники финиширования. Обучение техники бега с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задание №1

Демонстрация комплекса упражнений на развитие скоростных способностей.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Демонстрирует комплекс из 8 упражнений.
4	Демонстрирует комплекс из 10 упражнений.
5	Демонстрирует комплекс из 12 упражнений.

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

Занятие(-я):

1.1.5.Обучение техники бега по повороту. Обучение техники низкого старта и стартового разгона.

1.2.3.Обучение техники эстафетного бега.

Задание №1

Выплнить комплекс скоростно-силовых упражнений (рассказ,показ.)

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

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

Занятие(-я):

1.2.1.Обучение техники эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки.

Задание №1

Сдача норматива - челночный бег 3х10 (сек.)

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-7.9. Девушки-8.9.
4	Юноши-7.6. Девушки-8.7.
5	Юноши-6.9. Девушки-7.9.

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):

Задание №1
Сдача норматива - бег на короткие дистанции 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши:15.0. Девушки:17.5.
4	Юноши: 14,5. Девушки:17.0.
5	Юноши:14.0. Девушки:16.0.

2.4 Текущий контроль (ТК) № 4

Тема занятия: 1.2.11.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
Занятие(-я):
1.2.5.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
1.2.10.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.
Задание №1
Сдача контрольного норматива - Эстафетный бег 4х100м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	3 место.
4	2 место.
5	1 место.

Дидактическая единица: 2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
Занятие(-я):
1.2.5.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
1.2.6.Знакомство с техникой бега на средние и длинные дистанции.

1.2.9.Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.

Задание №1

Перечислить все средние дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечеслино 2 дистанции.
4	перечислено 3 дистанции.
5	перечислены все дистанции.

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

Занятие(-я):

1.1.4.Обучение техники бега по прямой дистанции.

1.2.7.Обучение техники бега по повороту. Обучение техники высокого старта и стартового ускорения.

1.2.8.Обучение техники финиширования. Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задание №1

Сдача норматива - кросс 2000 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-11.40. Девушки-12.40.
4	Юноши-10.20. Девушки-11.20.
5	Юноши-8.50. Девушки-9.50.

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):

Задание №1

Сдача норматива - кросс 2000 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-11.40. Девушки-12.40.
4	Юноши-10.20. Девушки-11.20.
5	Юноши-8.50. Девушки-9.50.

Дидактическая единица: 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Занятие(-я):

1.1.4.Обучение техники бега по прямой дистанции.

1.1.5.Обучение техники бега по повороту. Обучение техники низкого старта и стартового разгона.

1.2.1.Обучение техники эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки.

1.2.3.Обучение техники эстафетного бега.

1.2.6.Знакомство с техникой бега на средние и длинные дистанции.

1.2.9.Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.

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

Задание №1

Демонстрация техники эстафетного бега.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Есть грубые ошибки в технике бега.
4	Есть мелкие ошибки в технике бега.
5	Отличная техника бега.

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

Тема занятия: 2.1.5.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.

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

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

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

Занятие(-я):

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

Задание №1

Продемонстрировать правильную установку стартовых колодок при эстафетном беге.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Продемонстрировано два правильных расположения колодок.
4	Продемонстрировано три правильных расположения колодок.
5	Продемонстрировано четыре правильных расположения колодок.

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

Занятие(-я):

1.2.2.Обучение техники старта на этапах эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.

1.2.8.Обучение техники финиширования. Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

2.1.2.Отработка техники подачи.

Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

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

Занятие(-я):

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

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

Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Продемонстрировано 4-ре упражнения.

4	Продемонстрировано 6-ть упражнений.
5	Продемонстрировано 8-мь упражнений.

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):

1.2.6.Знакомство с техникой бега на средние и длинные дистанции.

1.2.8.Обучение техники финиширования. Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

1.2.9.Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.

2.1.3.Выполнение ударов разными подачами.

Задание №1

Выполнить комплекс упражнений на группы мышц ног (рассказ,показ).

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

Дидактическая единица: 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Занятие(-я):

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

1.2.2.Обучение техники старта на этапах эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.

1.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

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

Задание №1

Техника выполнения передачи эстафетной палочки.

Оценка	***Показатели оценки***
3	3 ошибки;
4	2 ошибки;
5	нет ошибок.

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

Тема занятия: 3.1.7.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: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
Занятие(-я):
1.2.7.Обучение техники бега по повороту. Обучение техники высокого старта и стартового ускорения.
1.2.11.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.
2.1.1.Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.
2.1.3.Выполнение ударов разными подачами.
3.1.3.Обучение техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.
Задание №1
Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

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

Дидактическая единица: 2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
Занятие(-я):
2.1.2.Отработка техники подачи.
3.1.6.Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.
Задание №1
Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

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

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

Занятие(-я):

1.2.5.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.

1.2.7.Обучение техники бега по повороту. Обучение техники высокого старта и стартового ускорения.

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

2.1.3.Выполнение ударов разными подачами.

Задание №1

Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

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

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

Занятие(-я):

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

1.2.1.Обучение техники эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки.

3.1.2.Обучение техники подачи мяча.

Задание №1

Выполнить комплекс СБУ (показ,рассказ).

Оценка	***Показатели оценки***
3	4 упражнения;
4	6 упражнений;
5	10 упражнений.

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

Занятие(-я):

1.2.2.Обучение техники старта на этапах эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.

1.2.3.Обучение техники эстафетного бега.

1.2.10.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.
2.1.1.Упражнения с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.
2.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
3.1.2.Обучение техники подачи мяча.

Задание №1

Продемонстрировать правильную установку стартовых колодок при эстафетном беге.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Продемонстрировано два правильных расположения колодок.
4	Продемонстрировано три правильных расположения колодок.
5	Продемонстрировано четыре правильных расположения колодок.

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

Тема занятия: 3.1.11.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Занятие(-я):
1.1.4.Обучение техники бега по прямой дистанции.
1.1.5.Обучение техники бега по повороту. Обучение техники низкого старта и стартового разгона.
1.2.2.Обучение техники старта на этапах эстафетного бега. Обучение техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20- метровой зоне.
1.2.3.Обучение техники эстафетного бега.
1.2.5.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
1.2.6.Знакомство с техникой бега на средние и длинные дистанции.
1.2.8.Обучение техники финиширования. Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
1.2.9.Обучение техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.
2.1.2.Отработка техники подачи.
2.1.5.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.

3.1.2.Обучение техники подачи мяча.
3.1.5.Обучение техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.
3.1.6.Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

Задание №1

Нижняя прямая подача и нижняя боковая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.Количество правильно выполненных подач и точность.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Правильно выпоненных 6 подач по зонам.
4	Правильно выпоненных 8 подач по зонам.
5	Правильно выпоненных 10 подач по зонам.

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

Занятие(-я):

1.2.4.Сдача контрольного норматива по технике эстафетного бега 4х100 м.
1.2.10.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 500 м, юноши - 1000 м.
2.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
3.1.1.Правила игры в волейбол.
3.1.3.Обучение техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.
3.1.4.Обучение техники верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.

Задание №1

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

Дидактическая единица: 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Занятие(-я):

3.1.1.Правила игры в волейбол.
3.1.5.Обучение техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.
3.1.7.Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

Задание №1

Демонстрация приемов самомассажа.

Оценка	*Показатели оценки*
3	показано 4 приема;
4	показано 5 приемов;
5	показано 6 приемов.

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):
2.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
3.1.3.Обучение техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.
3.1.10.Обучение техники блокирования. Контрольный норматив по волейболу.
Задание №1
Контрольный нрматив на технику блокирования подачи.

Оценка	*Показатели оценки*
3	2 подачи блокировано;
4	3 подачи блокировано;
5	6 подачь блокировано.

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

Тема занятия: 4.1.8.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
Занятие(-я):
3.1.7.Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.
3.1.8.Техника приема мяча двумя руками снизу.
3.1.9.Обучение техники приема мяча сверху, снизу.
3.1.10.Обучение техники блокирования. Контрольный норматив по волейболу.
3.1.11.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).

4.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.
4.1.4.Обучение технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.

Задание №1

Продемонстрировать комплекс строевых упражнений.

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

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

Занятие(-я):

3.1.3.Обучение техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.
3.1.9.Обучение техники приема мяча сверху, снизу.
3.1.10.Обучение техники блокирования. Контрольный норматив по волейболу.
4.1.5.Обучение техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведение мяча в ходьбе и беге.

Задание №1

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

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
4	Юноши: 24 мин. Девушки: 16 мин.
5	Юноши: 23 мин. Девушки: 14 мин.

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

Занятие(-я):

3.1.8.Техника приема мяча двумя руками снизу.

Задание №1

составить ОРУ под ритмическую музыку.

Оценка	*Показатели оценки*
3	комплекс состоит из 8 упражнений.

4	комплекс состоит из 10 упражнений.
5	комплекс состоит из 12 упражнений.

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

Занятие(-я):

3.1.9.Обучение техники приема мяча сверху, снизу.

4.1.5.Обучение техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведение мяча в ходьбе и беге.

Задание №1

продемонстрировать приемы самозащиты.

Оценка	*Показатели оценки*
3	продемонстрировано 3 приема;
4	продемонстрировано 4 приема;
5	продемонстрировано 5 приема.

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

Занятие(-я):

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

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

4.1.6.Обучение технике игры в целом в баскетбол.

Задание №1

Перечислить правила игры в баскетбол.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечислено 4 правила;
4	перечислено 6 правил;
5	перечислены все правила.

2.9 Текущий контроль (ТК) № 9

Тема занятия: 5.1.5.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".

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

Вид контроля: индивидуально практические 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):
4.1.2.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.
5.1.1.Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания.
Задание №1
Сдача норматива - передача мяча двумя руками от груди (кол-во раз за 1 мин.).

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

Дидактическая единица: 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
Занятие(-я):
2.1.5.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
3.1.1.Правила игры в волейбол.
4.1.2.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.
4.1.4.Обучение технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.
5.1.2.Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления.
Задание №1
Правила игры в волейбол (тест).

Оценка	*Показатели оценки*
3	3- ошибки;
4	2- ошики;
5	без ошибок.

2.10 Текущий контроль (ТК) № 10

Тема занятия: 6.1.5.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача

контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические 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):
5.1.6.Зачетное занятие.
6.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
Задание №1
Сдача норматива - прыжок в длинну с места.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 210. Девушки: 165.
4	Юноши:215. Девушки:175.
5	Юноши: 230. Девушки: 185.

Дидактическая единица: 2.9 подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
Занятие(-я):
2.1.5.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
3.1.4.Обучение техники верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.
4.1.1.Правила игры в баскетбол, правила соревнования по баскетболу.
4.1.8.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.
5.1.5.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
5.1.6.Зачетное занятие.
6.1.2.Обучение отработки техники подачи.
Задание №1
Ведение мяча на 20 м (сек).

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-9.0. Девушки-10.2.

4	Юноши-8.6. Девушки-9.6.
5	Юноши-8.2. Девушки-9.2.

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):

4.1.6.Обучение технике игры в целом в баскетбол.

5.1.4.Обучение техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".

Задание №1

Сдача норматива - тройной прыжок с места.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-600. Девушки-480.
4	Юноши-620. Девушки-510.
5	Юноши-640. Девушки-525.

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

Занятие(-я):

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

6.1.3.Обучение выполнения ударов разными подачами.

Задание №1

Демонстрация техники отталкивания.

Оценка	*Показатели оценки*
3	есть замечания;
4	не большие ошибки;
5	без замечаний.

Дидактическая единица: 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими

упражнениями;
Занятие(-я):

Задание №1
Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-350. Девушки-280.
4	Юноши-380. Девушки-320.
5	Юноши-410. Девушки-360.

2.11 Текущий контроль (ТК) № 11

Тема занятия: 7.1.8.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: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Занятие(-я):
3.1.11.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).
4.1.3.Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.
4.1.5.Обучение техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведение мяча в ходьбе и беге.
4.1.6.Обучение технике игры в целом в баскетбол.
4.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.
5.1.2.Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления.
5.1.4.Обучение техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.1.2.Обучение отработки техники подачи.
6.1.5.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
7.1.1.Правила игры в волейбол.
7.1.2.Создать правильное представление о технике подачи мяча.
7.1.5.Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.

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

Задание №1

Выполнение волейбольных подач.

Оценка	*Показатели оценки*
3	3 подачи;
4	4 подачи;
5	5 подач.

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

Занятие(-я):

4.1.8.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

5.1.3.Обучить технике движениям в полете способом «согнув ноги». Обучить технике прыжков в длину в целом.

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

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

6.1.3.Обучение выполнения ударов разными подачами.

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

Задание №1

Выполнение штрафных бросков.

Оценка	*Показатели оценки*
3	2 попадания;
4	4 попадания;
5	5 попаданий.

Дидактическая единица: 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Занятие(-я):

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

4.1.3.Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.

4.1.5.Обучение техники передачи мяча в ходьбе и беге, ведение мяча в ходьбе и беге.

5.1.2.Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием. Обучить технике приземления.
5.1.5.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
5.1.6.Зачетное занятие.
7.1.1.Правила игры в волейбол.
7.1.5.Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.
7.1.6.Закрепить пройденный материал: обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.

Задание №1

Демонстрация подачи мяча в волейболе: верхняя прямая (юноши),нижняя прямая (девушки).

Оценка	***Показатели оценки***
3	3 подачи;
4	5 подач;
5	6 подач.

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

Занятие(-я):

5.1.3.Обучить технике движениям в полете способом «согнув ноги». Обучить технике прыжков в длину в целом.
6.1.1.Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.
7.1.2.Создать правильное представление о технике подачи мяча.

Задание №1

Сдача нормактива - прыжок в длину с места.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши-210. Девушки-140.
4	Юноши-220. Девушки-145.
5	Юноши-230. Девушки-165.

Дидактическая единица: 2.10 организации и проведения индивидуального,

коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

Занятие(-я):

4.1.8.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

6.1.2.Обучение отработки техники подачи.

Задание №1

Ведение баскетбольного мяча по трапеции.

Оценка	*Показатели оценки*
3	15 сек.
4	20 сек.
5	25 сек.

2.12 Текущий контроль (ТК) № 12

Тема занятия: 7.1.15.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).

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

Вид контроля: индивидуально практические 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):

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

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

Задание №1

Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.

Оценка	*Показатели оценки*
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

Занятие(-я):
3.1.7.Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.
4.1.4.Обучение технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.
4.1.7.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.
5.1.3.Обучить технике движениям в полете способом «согнув ноги». Обучить технике прыжков в длину в целом.
7.1.2.Создать правильное представление о технике подачи мяча.
7.1.8.Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.
7.1.12.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.
Задание №1
сдача норматива - метание мяча (вес 150г).

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши-31. Девушки-18.
4	Юноши-40. Девушки-23.
5	Юноши-45. Девушки-28.

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):
2.1.5.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
3.1.7.Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.
3.1.8.Техника приема мяча двумя руками снизу.
3.1.11.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).
4.1.2.Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.
4.1.3.Обучение техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.
5.1.1.Ознакомить с техникой прыжков в длину с разбега. Обучить технике отталкивания.
6.1.4.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.
6.1.5.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива:

набивание теннисного шарика ракеткой.
7.1.8.Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.
7.1.9.Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу.

Задание №1

Сдача норматива - набивание теннисного шарика ракеткой.

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

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

Занятие(-я):

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

Задание №1

техника верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

Занятие(-я):

5.1.4.Обучение техники прыжков в длину с разбега способом "согнув ноги".
6.1.1.Обучение упражнений с ракеткой и шариком: набивание мяча ладонной стороной ракетки, набивание мяча тыльной стороной ракетки.
7.1.3.Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.
7.1.7.Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.

7.1.11.Обучение технике приема мяча сверху, снизу.
7.1.13.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.

Задание №1

Контрольный норматив по волейболу- техника блокирования мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

2.13 Текущий контроль (ТК) № 13

Тема занятия: 8.2.5.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.

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

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

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

Занятие(-я):

7.1.10.Обучение технике приема мяча сверху, снизу.
7.1.12.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.
7.1.14.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).
7.1.15.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).
8.1.3.Изучение одновременного бесшажного хода.
8.1.4.Изучение одновременного бесшажного хода.
8.1.5.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
8.2.2.Изучение полуконькового хода.
8.2.4.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.

Задание №1

Выполнение упражнений махового характера для различных групп мышц.

Оценка	*Показатели оценки*

3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Дидактическая единица: 2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
Занятие(-я):
8.1.3.Изучение одновременного бесшажного хода.
8.1.4.Изучение одновременного бесшажного хода.
8.2.1.Изучение одновременного двухшажного хода.
Задание №1
Денмонстрация одновременного двухшажного хода.

Оценка	*Показатели оценки*
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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):
7.1.3.Обучение технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.
7.1.13.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.
8.1.5.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
8.2.4.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.
Задание №1
Техника блокирования волейбольного мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

Занятие(-я):

6.1.5.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.

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

8.1.6.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

Задание №1

Выполнить комплекс специально беговых упражнений (СБУ).

Оценка	*Показатели оценки*
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

Занятие(-я):

Задание №1

Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике.

Оценка	*Показатели оценки*

3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

2.14 Текущий контроль (ТК) № 14

Тема занятия: 9.1.13.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: индивидуально практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.3 правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
Занятие(-я):
7.1.8.Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.
7.1.9.Создать у занимающихся правильное представление о технике приема мяча двумя руками снизу.
7.1.10.Обучение технике приема мяча сверху, снизу.
7.1.11.Обучение технике приема мяча сверху, снизу.
7.1.12.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.
7.1.13.Обучение технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.
7.1.15.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).
8.1.5.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).
8.2.3.Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.
9.1.1.Правила соревнования по баскетболу.
9.1.2.Совершенствование технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.
9.1.4.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.
9.1.7.Совершенствование технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.
9.1.8.Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге.
Задание №1

Выполнить комплекс ОРУ.

Оценка	*Показатели оценки*
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

Занятие(-я):

7.1.11.Обучение технике приема мяча сверху, снизу.

8.2.2.Изучение полуконькового хода.

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

Задание №1

Сдача норматива - бег на 100м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-15.00 Девушки-18.00
4	Юноши-14.5 Девушки-17.5
5	Юноши-14.0 Девушки-16.5

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

Занятие(-я):

8.2.2.Изучение полуконькового хода.

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

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

Задание №1

Прием-передача волейбольного мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

Занятие(-я):

8.1.6.Изучение попеременного хода скользящим и ступающим шагом (двухшажный, четырехшажный и четырехшажный с тремя толчками рук).

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

9.1.1.Правила соревнования по баскетболу.

9.1.6.Совершенствование технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.

9.1.10.Совершенствование технике игры в целом в баскетбол.

Задание №1

Демонстрация комплекса упражнений на все группы мышц.

Оценка	*Показатели оценки*
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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

Занятие(-я):

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

Задание №1

Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге).

Оценка	*Показатели оценки*
3	5 раз
4	8 раз
5	10 раз

2.15 Текущий контроль (ТК) № 15

Тема занятия: 10.1.9.Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.

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

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

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

Занятие(-я):

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

9.1.2.Совершенствование технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.

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

9.1.6.Совершенствование технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.

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

9.1.10.Совершенствование технике игры в целом в баскетбол.

9.1.11.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

9.1.12.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

10.1.3.Совершенствование технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.

10.1.4.Закрепить пройденный материал: совершенствование технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.

10.1.6.Совершенствование технике блокирования.

10.1.8.Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.

Задание №1

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

Оценка	*Показатели оценки*

3	Юноши-28:00 Девушки-20:00
4	Юноши-26:00 Девушки-19:00
5	Юноши-25:00 Девушки-18:00

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):

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

9.1.2.Совершенствование технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.

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

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

9.1.10.Совершенствование технике игры в целом в баскетбол.

10.1.1.Совершенствование технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.

Задание №1

Демонстрация техники нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.

Оценка	***Показатели оценки***
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

2.16 Текущий контроль (ТК) № 16

Тема занятия: 11.1.9.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".

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

Вид контроля: индивидуально практические 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):

8.1.2.Изучение попеременных двухшажных ходов.

8.1.3.Изучение одновременного бесшажного хода.

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

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

9.1.3.Совершенствование технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.

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

9.1.6.Совершенствование технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.

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

9.1.11.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

9.1.12.Сдача контрольного норматива: выполнение штрафных бросков.

10.1.1.Совершенствование технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.

10.1.2.Совершенствование технике верхней прямой подачи, верхней боковой подачи мяча.

10.1.7.Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.

10.1.8.Совершенствование технике блокирования. Контрольный норматив по волейболу.

11.1.1.Разбор техники прыжков в длину с разбега. Разбор техники отталкивания.

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

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

Задание №1

Ведение баскетбольного мяча по трапеции.

Оценка	***Показатели оценки***
3	25 сек.
4	20 сек.

5	15 сек.

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):

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

8.1.1.Изучение попеременных двухшажных ходов.

8.1.2.Изучение попеременных двухшажных ходов.

9.1.3.Совершенствование технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.

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

11.1.1.Разбор техники прыжков в длину с разбега. Разбор техники отталкивания.

Задание №1

передача мяча в парах за 30 сек.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-32 Девушки-28
4	Юноши-36 Девушки-32
5	Юноши-40 Девушки-36

2.17 Текущий контроль (ТК) № 17

Тема занятия: 11.2.6.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 1000 м, юноши - 2000 м.

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

Вид контроля: индивидуально практические 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):

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

11.1.11.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места,

подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.
11.2.2.Совершенствование техники бега по повороту. Совершенствование техники высокого старта и стартового ускорения.
11.2.4.Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Повторение специально беговых упражнений легкоатлета.
11.2.5.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 1000 м, юноши - 2000 м.

Задание №1

Сдача норматива - вис на перекладине на согнутых руках (сек.).

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши-35. Девушки-28.
4	Юноши-40. Девушки-33.
5	Юноши-45. Девушки-36.

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):

Задание №1

Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши-7. Девушки-12.
4	Юноши-10. Девушки-14.
5	Юноши-13. Девушки-16.

Дидактическая единица: 2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Занятие(-я):

7.1.8.Верхняя и нижняя прямая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.
7.1.10.Обучение технике приема мяча сверху, снизу.
7.1.14.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).
7.1.15.Контрольный норматив по волейболу: выполнение верхней передачи мяча в парах через сетку (количество раз).
8.1.1.Изучение попеременных двухшажных ходов.
9.1.5.Совершенствование техники передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.
9.1.9.Совершенствование техники передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе, беге.
10.1.4.Закрепить пройденный материал: совершенствование технике нижней прямой подачи мяча, нижней боковой подачи мяча.
11.1.3.Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Совершенствование техники приземления.
11.1.8.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
11.1.9.Сдача контрольных нормативов по техники выполнения прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги".
11.1.10.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.
11.2.5.Сдача контрольного норматива: бег на средние и длинные дистанции: девушки - 1000 м, юноши - 2000 м.

Задание №1

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

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши-300. Девушки-300.
4	Юноши-400. Девушки-330.
5	Юноши-430. Девушки-370.

Дидактическая единица: 2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Занятие(-я):

6.1.5.Учебная игра на счет разученными ударами. Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.

7.1.1.Правила игры в волейбол.
8.1.1.Изучение попеременных двухшажных ходов.
8.1.2.Изучение попеременных двухшажных ходов.
8.1.4.Изучение одновременного бесшажного хода.
8.2.1.Изучение одновременного двухшажного хода.
9.1.3.Совершенствование технике передачи мяча двумя руками от груди, обучение ведения мяча на месте.
9.1.7.Совершенствование технике передачи мяча в ходьбе, беге, ведение мяча в ходьбе.
10.1.6.Совершенствование технике блокирования.
11.1.3.Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Совершенствование техники приземления.
11.1.11.Входной норматив по физической культуре: прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.
11.2.1.Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Задание №1

Правила игры в волейбол (тест).

Оценка	***Показатели оценки***
3	3 ошибки;
4	2 ошибки;
5	0 шибок.

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание и 1 практическое задание
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)
Составить и продемонстрировать комплекс упражнений с использованием утяжилителей.

Оценка	*Показатели оценки*
3	комплекс состоит из 8 упражнений;
4	комплекс состоит из 10 упражнений;
5	комплекс состоит из 12 упражнений.

Задание №2
Основы здорового образа жизни. Рферат.

Оценка	*Показатели оценки*
3	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
4	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
5	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

Задание №3

Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности. Реферат.

Оценка	*Показатели оценки*
3	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
4	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
5	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Перечислить правила техники безопасности.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечислены 3 правила;
4	перечислены 4 правила;
5	перечислены все правила.

Задание №2

Подготовить комплексы упражнений.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Работа выполнена с существенными ошибками
4	Работа выполнена с несущественными ошибками, исправленными по требованию преподавателя
5	Работа выполнена правильно, в полном объеме

Задание №3

Физическая культура личности студента.

Оценка	*Показатели оценки*
3	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.

4	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
5	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача норматива - бег на короткие дистанции 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши:15.0. Девушки:17.5.
4	Юноши: 14,5. Девушки:17.0.
5	Юноши:14.0. Девушки:16.0.

Задание №2

Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.

Оценка	***Показатели оценки***
3	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
4	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
5	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

Задание №3

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

Оценка	***Показатели оценки***
3	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
4	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.

5	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

Задание №4

Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.

Оценка	*Показатели оценки*
3	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
4	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
5	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.

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)

перечислить снаряды, используюмые в легкой атлетике.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечислены 3 снаряда;
4	перечислены 4 снаряда;
5	перечислены 5 снарядов.

Дидактическая единица для контроля:

2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Задание №1 (из текущего контроля)

Демонстрация техники эстафетного бега.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Есть грубые ошибки в технике бега.
4	Есть мелкие ошибки в технике бега.
5	Отличная техника бега.

Дидактическая единица для контроля:

2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача норматива - прыжки в длину с места.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юнши-190см. Девушки-155см.
4	Юнши-205см. Девушки-165см.
5	Юнши-220см. Девушки-175см.

Дидактическая единица для контроля:
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача норматива - подтягивание на перекладине.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши :8 раз. Девушки:10 раз.
4	Юноши :11раз. Девушки:13 раз.
5	Юноши :14 раз. Девушки:16 раз.

Дидактическая единица для контроля:
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
Задание №1 (из текущего контроля)
Демонстрация техники бега по прямой дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
3	допускает ошибки;
4	присутствуют незначительные замечания;
5	без замечаний.

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

Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольного норматива - Эстафетный бег 4х100м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	3 место.
4	2 место.
5	1 место.

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)
подтягивание на перекладине - юноши, вис - девушки.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 8 раз. Девушки 15 сек.
4	Юноши - 10 раз. Девушки-20 сек.
5	Юноши 12 раз. Девушки- 25 сек.

Задание №2 (из текущего контроля)
Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (пресс).

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши :25. Девушки:18.
4	Юноши :27. Девушки:22.
5	Юноши :30. Девушки:25.

Задание №3 (из текущего контроля)
Сдача норматива - бег на короткие дистанции 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши:15.0. Девушки:17.5.
4	Юноши: 14,5. Девушки:17.0.
5	Юноши:14.0. Девушки:16.0.

Задание №4 (из текущего контроля)
Сдача норматива - кросс 2000 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-11.40. Девушки-12.40.
4	Юноши-10.20. Девушки-11.20.
5	Юноши-8.50. Девушки-9.50.

Дидактическая единица для контроля:
2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
Задание №1 (из текущего контроля)
Перечислить все средние дистанции.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечеслино 2 дистанции.
4	перечислено 3 дистанции.
5	перечислены все дистанции.

Задание №2 (из текущего контроля)
Выплнить комплекс скоростно-силовых упражнений (рассказ,показ.)

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

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Демонстрация упражнений на пресс.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрированы 5 упражнений.
4	Продемонстрированы 7 упражнений.
5	Продемонстрированы 9 упражнений.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача норматива - кросс 2000 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-11.40. Девушки-12.40.
4	Юноши-10.20. Девушки-11.20.
5	Юноши-8.50. Девушки-9.50.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача норматива - челночный бег 3х10 (сек.)

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-7.9. Девушки-8.9.
4	Юноши-7.6. Девушки-8.7.
5	Юноши-6.9. Девушки-7.9.

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
2	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №5
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8
Текущий контроль №9

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)
Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

Дидактическая единица для контроля:
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Задание №1 (из текущего контроля)
Нижняя прямая подача и нижняя боковая подача мяча по зонам 1,2,3,4,5,6.Количество правильно выполненных подач и точность.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Правильно выпоненных 6 подач по зонам.
4	Правильно выпоненных 8 подач по зонам.
5	Правильно выпоненных 10 подач по зонам.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать комплекс упражнений для развития силовых способностей с собственным весом.

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

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)

Выполнить комплекс упражнений на группы мышц ног (рассказ,показ).

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

Дидактическая единица для контроля:

2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Задание №1 (из текущего контроля)

Демонстрация приемов самомассажа.

Оценка	*Показатели оценки*
3	показано 4 приема;
4	показано 5 приемов;
5	показано 6 приемов.

Дидактическая единица для контроля:

2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Задание №1 (из текущего контроля)

Техника выполнения передачи эстафетной палочки.

Оценка	*Показатели оценки*
3	3 ошибки;
4	2 ошибки;
5	нет ошибок.

Дидактическая единица для контроля:
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
Задание №1 (из текущего контроля)
Выполнить комплекс СБУ (показ,рассказ).

Оценка	*Показатели оценки*
3	4 упражнения;
4	6 упражнений;
5	10 упражнений.

Дидактическая единица для контроля:
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
Задание №1 (из текущего контроля)
Продемонстрировать правильную установку стартовых колодок при эстафетном беге.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано два правильных расположения колодок.
4	Продемонстрировано три правильных расположения колодок.
5	Продемонстрировано четыре правильных расположения колодок.

Дидактическая единица для контроля:
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
Задание №1 (из текущего контроля)
Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

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)
Контрольный нрматив на технику блокирования подачи.

Оценка	*Показатели оценки*
3	2 подачи блокировано;
4	3 подачи блокировано;
5	6 подачь блокировано.

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

Задание №1 (из текущего контроля)
Продемонстрировать правильную установку стартовых колодок при эстафетном беге.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Продемонстрировано два правильных расположения колодок.
4	Продемонстрировано три правильных расположения колодок.
5	Продемонстрировано четыре правильных расположения колодок.

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

Задание №1 (из текущего контроля)
Продемонстрировать комплекс упражнений для развития ловкости.

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

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

Задание №1 (из текущего контроля)
Продемонстрировать комплекс ОРУ со скакалкой на 4 счета.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
Задание №1 (из текущего контроля)
Продемонстрировать комплекс ОРУ с волейбольным мячом на 4 счета.

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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Дифференцированный зачет

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №10
Текущий контроль №11
Текущий контроль №12

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 практическое задание
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)
Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.

Оценка	*Показатели оценки*

3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Выполнение волейбольных подач.

Оценка	***Показатели оценки***
3	3 подачи;
4	4 подачи;
5	5 подач.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать комплекс строевых упражнений.

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

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 норматива - набивание теннисного шарика ракеткой.

Оценка	***Показатели оценки***

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

Дидактическая единица для контроля:

2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

Задание №1

Подача: – верхняя прямая (юноши),нижняя прямая (девушки): 10 подач

Оценка	*Показатели оценки*
3	3
4	4
5	5

Дидактическая единица для контроля:

2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача норматива - прыжок в длину с разбега.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-350. Девушки-280.
4	Юноши-380. Девушки-320.
5	Юноши-410. Девушки-360.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1

Метание мяча (вес 150г)

Оценка	*Показатели оценки*

3	1. Юноши-31 Девушки-18
4	1. Юноши-40 Девушки-23
5	1. Юноши-45 Девушки-28 2.

Дидактическая единица для контроля:
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
Задание №1 (из текущего контроля)
продемонстрировать приемы самозащиты.

Оценка	*Показатели оценки*
3	продемонстрировано 3 приема;
4	продемонстрировано 4 приема;
5	продемонстрировано 5 приема.

Дидактическая единица для контроля:
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши: 26 мин. Девушки: 18 мин.
4	Юноши: 24 мин. Девушки: 16 мин.
5	Юноши: 23 мин. Девушки: 14 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 норматива - тройной прыжок с места.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-600. Девушки-480.
4	Юноши-620. Девушки-510.
5	Юноши-640. Девушки-525.

Дидактическая единица для контроля:

2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Задание №1 (из текущего контроля)

Перечислить правила игры в баскетбол.

Оценка	*Показатели оценки*
3	перечислено 4 правила;
4	перечислено 6 правил;
5	перечислены все правила.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1

Ведение мяча на 20 м (сек)

Оценка	*Показатели оценки*
3	1. Юноши-9.0 Девушки-10.2
4	1. Юноши-8.6 Девушки9.6

5	1. Юноши-8.2 Девушки-9.2

Дидактическая единица для контроля:
2.10 организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
Задание №1
Ведение по трапеции, 2 шага, бросок левой (правой)

Оценка	*Показатели оценки*
3	1. 25 сек
4	1. 20 сек
5	1. 25 сек

Дидактическая единица для контроля:
2.11 активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
Задание №1 (из текущего контроля)
составить ОРУ под ритмическую музыку.

Оценка	*Показатели оценки*
3	комплекс состоит из 8 упражнений.
4	комплекс состоит из 10 упражнений.
5	комплекс состоит из 12 упражнений.

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

Дифференцированный зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №13
Текущий контроль №14
Текущий контроль №15

Текущий контроль №16
Текущий контроль №17

Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: По выбору выполнить 1 теоретическое задание
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 норматива - вис на перекладине на согнутых руках (сек.).

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-35. Девушки-28.
4	Юноши-40. Девушки-33.
5	Юноши-45. Девушки-36.

Дидактическая единица для контроля:
1.2 способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольных нормативов по лыжной подготовке: бег 3 км - девушки, 5 км - юноши.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-28:00 Девушки-20:00
4	Юноши-26:00 Девушки-19:00
5	Юноши-25:00 Девушки-18:00

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

Задание №1 (из текущего контроля)
Выполнение штрафных бросков.

Оценка	*Показатели оценки*
3	2 попадания;
4	4 попадания;
5	5 попаданий.

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)
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-7. Девушки-12.
4	Юноши-10. Девушки-14.
5	Юноши-13. Девушки-16.

Дидактическая единица для контроля:
2.2 выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
Задание №1 (из текущего контроля)
Демонстрация подачи мяча в волейболе: верхняя прямая (юноши),нижняя прямая (девушки).

Оценка	*Показатели оценки*
3	3 подачи;
4	5 подач;
5	6 подач.

Дидактическая единица для контроля:
2.3 проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
Задание №1 (из текущего контроля)
Правила игры в волейбол (тест).

Оценка	*Показатели оценки*
3	3 ошибки;
4	2 ошибки;
5	0 шибок.

Дидактическая единица для контроля:
2.4 преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
Задание №1 (из текущего контроля)
сдача норматива - метание мяча (вес 150г).

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-31. Девушки-18.
4	Юноши-40. Девушки-23.
5	Юноши-45. Девушки-28.

Дидактическая единица для контроля:
2.5 выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача нормактива - прыжок в длину с места.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши-210. Девушки-140.
4	Юноши-220. Девушки-145.
5	Юноши-230. Девушки-165.

Дидактическая единица для контроля:
2.6 осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
Задание №1 (из текущего контроля)
Прием-передача волейбольного мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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)

Техника блокирования волейбольного мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Дидактическая единица для контроля:

2.8 повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

Задание №1 (из текущего контроля)

Демонстрация комплекса упражнений на все группы мышц.

Оценка	*Показатели оценки*
3	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
4	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

5	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Ведение мяча на 20 м (сек).

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши-9.0. Девушки-10.2.
4	Юноши-8.6. Девушки-9.6.
5	Юноши-8.2. Девушки-9.2.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Ведение баскетбольного мяча по трапеции.

Оценка	***Показатели оценки***
3	15 сек.
4	20 сек.
5	25 сек.

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Приседание на одной ноге с опорой о стену (кол-во раз на каждой ноге).

Оценка	***Показатели оценки***
3	5 раз
4	8 раз
5	10 раз