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

ОГСЭ.05 Физическая культура

специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2021

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ протокол №6 от
25.05.2021 г.

Председатель ЦК

/О.В. Жаворонкова
/

№	Разработчик ФИО
1	Кулиш Евгения Алексеевна

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Область применения фонда оценочных средств (ФОС)

ФОС по дисциплине является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование

1.2. Место дисциплины в структуре ППССЗ:

ОГСЭ.00 Общий гуманитарный и социально-экономический цикл.

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

В результате освоения дисциплины обучающийся должен	№ дидактической единицы	Формируемая дидактическая единица
Знать	1.1	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
	1.2	Основы здорового образа жизни
	1.3	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
	1.4	Средства профилактики перенапряжения
Уметь	2.1	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
	2.2	Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
	2.3	Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)

1.4. Формируемые компетенции:

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

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

2. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Текущий контроль (ТК) № 1

Тема занятия: 1.1.7.Сдача входного норматива по прыжкам с места.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря.
Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни
Занятие(-я):
1.1.1.Техника безопасности на уроке по физической культуре
Задание №1
Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.

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

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

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

Дидактическая единица: 2.2 Применять рациональные приемы двигательных

функций в профессиональной деятельности

Занятие(-я):

1.1.1.Техника безопасности на уроке по физической культуре

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

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места.

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

2.2 Текущий контроль (ТК) № 2

Тема занятия: 2.1.6.Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).

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

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

Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения

Занятие(-я):

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

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

1.1.5.Совершенствование техники приземления в яму.

2.1.3.Совершенствование верхней прямой подачи мяча.

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.

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

Дидактическая единица: 1.1 Роль физической культуры в общекультурном,

профессиональном и социальном развитии человека

Занятие(-я):

1.1.4.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.

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

2.1.2.Совершенствование прямой подачи мяча сверху.

Задание №1

Совершенствование прямой подача сверху по зонам.

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

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

Занятие(-я):

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

1.1.6.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

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

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

Занятие(-я):

1.1.7.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину.

Оценка	***Показатели оценки***

3	Юноши 205 см. Девушки 140 см.
4	Юноши 210 см. Девушки 145 см.
5	Юноши 215 см. Девушки 165 см.

2.3 Текущий контроль (ТК) № 3

Тема занятия: 3.1.8.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.

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

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

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

Занятие(-я):

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

3.1.1.Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.

3.1.6.Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции.

3.1.7.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.

Задание №1

Сдача комплекса общеразвивающих упражнений без предметов сверху вниз.

Оценка	***Показатели оценки***
3	демонстрация 3 упражнений;
4	демонстрация 5 упражнений;
5	демонстрация 7 упражнений;

Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения

Занятие(-я):

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

3.1.5.Совершенствование техники бега по прямой и повороту.

3.1.6.Совершенствование техники стартового разгона и занятия выгодной позиции.

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	***Показатели оценки***

3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,5 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 13,7 сек. Девушки 16,3 сек.

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

Занятие(-я):

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

3.1.7.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Девушки 2,16 ,юноши 4,05.
4	Девушки 2,06,юноши 3,40.
5	Девушки 1,53,юноши 3,25.

2.4 Текущий контроль (ТК) № 4

Тема занятия: 3.2.8.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

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

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

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

Занятие(-я):

3.1.8.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.

3.2.1.Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.

3.2.2.Совершенствование техники метания гранаты (мяча) с места.

3.2.5.Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.

3.2.6.Совершенствование техники метания мяча в цель.

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

Оценка	*Показатели оценки*

3	Юноши 14,8 сек. Девушки 17,5 сек.
4	Юноши 14,5 сек. Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 13,7 сек. Девушки 16,3 сек.

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

Занятие(-я):

1.1.7.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

2.1.4.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.

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

3.1.3.Итоговое занятие за семестр.

3.2.1.Совершенствование техники держания и выбрасывания снаряда.

3.2.7.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

Задание №1

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

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

2.5 Текущий контроль (ТК) № 5

Тема занятия: 4.1.6.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.

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

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

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

Занятие(-я):

3.2.8.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

4.1.1.Техника ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.

4.1.4.Техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.

Задание №1

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

Оценка	*Показатели оценки*
3	набить 45 раз;
4	набить 55 раз;
5	набить 65 раз;

Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни
Занятие(-я):
1.1.7.Сдача входного норматива по прыжкам с места.
2.1.4.Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.
2.1.7.Совершенствование подачи мяча.
3.1.1.Легкоатлетический кросс. Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники бега с высокого старта.
3.1.2.Легкоатлетический кросс.
3.1.4.Техника бега на короткие и длинные дистанции.
3.2.3.Совершенствовать технику метания малого мяча с бросковых шагов.
3.2.4.Совершенствование техники выполнения разбега и отведения гранаты (мяча).
3.2.5.Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега.
4.1.1.Техника ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.
4.1.2.Техника удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.
4.1.3.Техника остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.
4.1.4.Техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.
4.1.5.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.
Задание №1
Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

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

5	Юноши 13,6сек. Девушки 16,2 сек.

2.6 Текущий контроль (ТК) № 6

Тема занятия: 4.2.6.Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.

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

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

Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни

Занятие(-я):

4.1.6.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.

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

4.2.4.Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.

Задание №1

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

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

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

Занятие(-я):

3.2.8.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

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

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

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.

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

5	Юноши 40 м. Девушки 25 м.

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

Занятие(-я):

1.1.7.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

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

2.1.7.Совершенствование подачи мяча.

3.1.3.Итоговое занятие за семестр.

Задание №1

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

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

2.7 Текущий контроль (ТК) № 7

Тема занятия: 4.3.6.Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.

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

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

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

Занятие(-я):

4.1.6.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.

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

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

4.2.3.Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.

4.2.4.Совершенствование приемов техники нападения в баскетболе.
4.2.5.Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.
4.3.2.Совершенствование технических приемов волейбола.
4.3.3.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.
4.3.4.Совершенствование техники нападающего удара.
4.3.5.Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.

Задание №1

Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

Оценка	***Показатели оценки***
3	выполнено не менее 2-х жестов;
4	выполено не менее 3-х жестов;
5	выполнено не менее 5-ти жестов;

Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения

Занятие(-я):

3.1.8.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.
3.2.6.Совершенствование техники метания мяча в цель.
4.2.3.Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.

Задание №1

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

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,16 мин.
4	Юноши 3,45 мин. Девушки 2,06 мин.
5	Юноши 3,30 мин. Девушки 1,56 мин.

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

Занятие(-я):

3.2.7.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.
4.1.5.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.
4.2.5.Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача

мяча от груди на время.
4.3.2.Совершенствование технических приемов волейбола.
4.3.5.Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.

Задание №1

Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

Оценка	*Показатели оценки*
3	выполнено не менее 2-х жестов;
4	выполено не менее 3-х жестов;
5	выполнено не менее 5-ти жестов;

2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

Тема занятия: 5.1.2.Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни
Занятие(-я):
4.2.6.Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.
4.3.4.Совершенствование техники нападающего удара.
4.4.1.Совершенствование подачи мяча: слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.
4.4.2.Совершенствование стойки и передвижения теннисиста: нейтральная стойка, одношажный способ передвижения, выпад в сторону при отражении косого мяча.

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

Оценка	*Показатели оценки*
3	метание выполнено на 25 м;
4	метание выполнено на 35 м;
5	метание выполнено на 50 м;

Дидактическая единица: 1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
Занятие(-я):
4.2.6.Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача

мяча от груди на время.
4.3.1.Совершенствование технических приемов волейбола.
4.4.1.Совершенствование подачи мяча: слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.
4.4.3.Составление комплекса упражнений для развития ловкости.
4.4.4.Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).
4.4.5.Зачетное занятие по теннису.

Задание №1

Сдача контрольного норматива: набивание теннисного шарика ракеткой.

Оценка	*Показатели оценки*
3	выполнить набивания ракеткой 20 раз;
4	выполнить набивания ракеткой 30 раз;
5	выполнить набивания ракеткой 40 раз;

2.9 Текущий контроль (ТК) № 9

Тема занятия: 5.1.13.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Занятие(-я):
4.3.6.Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.
4.4.1.Совершенствование подачи мяча: слева с низким подбросом, слева быстрых длинных мячей с верхним вращением, слева быстрых мячей с нижним вращением.
5.1.1.Техника эстафетного бега. Передача эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом коротких отрезков.
5.1.3.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.4.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.9.Совершенствование техники финиширования.
5.1.12.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.

Задание №1

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

Оценка	*Показатели оценки*
3	бег эстафеты 4х100 юноши: 57 сек;
4	бег эстафеты 4х100 юноши: 55 сек;
5	бег эстафеты 4х100 юноши: 53 сек;

Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения
Занятие(-я):
4.3.6.Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.
4.4.4.Совершенствование технической подготовки теннисистов: жонглирование мячом правильным хватом ракетки (с разных сторон поочерёдно), игра о стену слета; игра о стену после отскока от пола; перебрасывание мяча ракетками (как в бадминтоне).
4.4.5.Зачетное занятие по теннису.
5.1.7.Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.
5.1.8.Техника бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.
5.1.11.Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.
Задание №1
Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

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

Дидактическая единица: 2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Занятие(-я):
5.1.12.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
Задание №1
Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.

Оценка	*Показатели оценки*

3	Юноши 13,6 сек Девушки 16,3 сек.
4	Юноши 14,6 сек Девушки 17,2 сек.
5	Юноши 14,9 сек Девушки 17,7 сек.

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

Оценка	*Показатели оценки*
3	25 раз;
4	27 раз;
5	30 раз;

2.10 Текущий контроль (ТК) № 10

Тема занятия: 6.1.3.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
Метод и форма контроля: Практическая работа (Сравнение с аналогом)
Вид контроля: Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
Дидактическая единица: 1.2 Основы здорового образа жизни
Занятие(-я):
5.1.2.Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.
5.1.4.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.5.Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.
5.1.6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.
5.1.7.Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.
5.1.9.Совершенствование техники финиширования.
5.1.10.Совершенствование техники финиширования.

5.1.15.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.
6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задание №1

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

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

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

Занятие(-я):

5.1.2.Совершенствование передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в «зоне передачи» с пробегом командой всей дистанции.
5.1.5.Зачетное занятие по технике эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.
5.1.6.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.
5.1.8.Техника бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.
5.1.15.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.
6.1.1.Учебная игра волейбол.

Задание №1

Сдача норматива прыжки через скакалку за 30 сек.

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

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

Занятие(-я):

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

6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Задание №1

Эстафетный бег на дистанции 50 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	правильное выполнение приема и передачи эстафетной палочки с 2 ошибками;
4	правильное выполнение приема и передачи эстафетной палочки с 1 ошибкой;
5	правильное выполнение приема и передачи эстафетной палочки без ошибок;

2.11 Текущий контроль (ТК) № 11

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

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

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

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

Занятие(-я):

6.1.3.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

7.1.3.Сдача норматива по прыжкам в длину с места.

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по футболу, удары с 11 метровой отметки.

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

Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения

Занятие(-я):

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

5.1.14.Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.

6.1.1.Учебная игра волейбол.

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

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

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

Занятие(-я):

7.1.3.Сдача норматива по прыжкам в длину с места.

Задание №1

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

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

2.12 Текущий контроль (ТК) № 12

Тема занятия: 7.1.16.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

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

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

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

Занятие(-я):

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

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

7.1.5.Составление конспекта по теме "Средства физической культуры".

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

7.1.10.Совершенствование техники приземления в яму.

7.1.13.Прыжки в длину с места на технику.

7.1.15.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

Задание №1

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

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

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

Занятие(-я):

7.1.5.Составление конспекта по теме "Средства физической культуры".

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

Задание №1

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

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

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

Занятие(-я):

7.1.4.Сдача норматива по прыжкам в длину с места.

7.1.8.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.

7.1.11.Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.

Задание №1

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места.

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

2.13 Текущий контроль (ТК) № 13

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

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

Дидактическая единица: 1.4 Средства профилактики перенапряжения
Занятие(-я):
7.1.4.Сдача норматива по прыжкам в длину с места.

7.1.9.Совершенствование техники прыжков в длину с маленького разбега.
7.1.10.Совершенствование техники приземления в яму.
7.1.12.Прыжки в длину с места на технику.

Задание №1

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

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

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

Занятие(-я):

5.1.13.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
7.1.1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
7.1.13.Прыжки в длину с места на технику.
7.1.15.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

Задание №1

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

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

3. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
3	Зачет

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

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

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

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

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

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

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

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

Дидактическая единица для контроля:

1.4 Средства профилактики перенапряжения

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега.

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

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

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

5	Юноши 13,6сек. Девушки 16,2 сек.

Дидактическая единица для контроля:

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места.

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

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по прыжкам в длину.

Оценка	***Показатели оценки***
3	Юноши 205 см. Девушки 140 см.
4	Юноши 210 см. Девушки 145 см.
5	Юноши 215 см. Девушки 165 см.

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
4	Зачет

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

Текущий контроль №5

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

Оценка	***Показатели оценки***
3	демонстрация 3 упражнений;
4	демонстрация 5 упражнений;
5	демонстрация 7 упражнений;

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

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

Дидактическая единица для контроля:
1.3 Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)
Задание №1 (из текущего контроля)
Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

Оценка	***Показатели оценки***
3	простая подача в дальний угол 5 раз;
4	сложная подача с закруткой в одну сторону в дальний угол 5 раз;

5	сложная подача с закруткрй в две стороны в дальний угол 5 раз;

Дидактическая единица для контроля:
1.4 Средства профилактики перенапряжения
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

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

Дидактическая единица для контроля:
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Девушки 2,16 ,юноши 4,05.
4	Девушки 2,06,юноши 3,40.
5	Девушки 1,53,юноши 3,25.

№ семестра	**Вид промежуточной аттестации**
5	Зачет

Зачет может быть выставлен автоматически по результатам текущих контролей
Текущий контроль №6
Текущий контроль №7
Текущий контроль №8

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

задания

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

Оценка	***Показатели оценки***
3	выполнено не менее 2-х жестов;
4	выполено не менее 3-х жестов;
5	выполнено не менее 5-ти жестов;

Дидактическая единица для контроля:

1.2 Основы здорового образа жизни

Задание №1 (из текущего контроля)

Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

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

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по метаниям малого мяча.

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

Дидактическая единица для контроля:

1.4 Средства профилактики перенапряжения

Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольного норматива: бег 500 м -девушки, 1000 м - юноши.

Оценка	*Показатели оценки*
3	Юноши 4,10 мин. Девушки 2,16 мин.
4	Юноши 3,45 мин. Девушки 2,06 мин.
5	Юноши 3,30 мин. Девушки 1,56 мин.

Дидактическая единица для контроля:
2.1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей
Задание №1 (из текущего контроля)
Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

Оценка	*Показатели оценки*
3	выполнено не менее 2-х жестов;
4	выполено не менее 3-х жестов;
5	выполнено не менее 5-ти жестов;

Дидактическая единица для контроля:
2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Задание №1 (из текущего контроля)
Продемонстрировать удары по мячу в створ ворот разученными способами (мяч пересек линию ворот между штангами и перекладиной полностью по воздуху) с расстояния 9 м.

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

№ семестра	Вид промежуточной аттестации
6	Зачет

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

Метод и форма контроля: Практическая работа (Опрос)
Вид контроля: по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
Дидактическая единица для контроля:
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
Задание №1 (из текущего контроля)
Демонстрация техники эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширования на максимальной скорости разными способами.

Оценка	*Показатели оценки*
3	бег эстафеты 4х100 юноши: 57 сек;
4	бег эстафеты 4х100 юноши: 55 сек;
5	бег эстафеты 4х100 юноши: 53 сек;

Дидактическая единица для контроля:
1.2 Основы здорового образа жизни
Задание №1 (из текущего контроля)
Сдача контрольных нормативов по баскетболу передача мяча двумя руками от груди на ростояний 4 м. за 30 сек.

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

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача норматива прыжки через скакалку за 30 сек.

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

Дидактическая единица для контроля:

1.4 Средства профилактики перенапряжения

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

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

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.

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

5	Юноши 14,9 сек Девушки 17,7 сек.

Дидактическая единица для контроля:

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)

Эстафетный бег на дистанции 50 м.

Оценка	*Показатели оценки*
3	правильное выполнение приема и передачи эстафетной палочки с 2 ошибками;
4	правильное выполнение приема и передачи эстафетной палочки с 1 ошибкой;
5	правильное выполнение приема и передачи эстафетной палочки без ошибок;

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

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

Оценка	*Показатели оценки*
3	25 раз;
4	27 раз;
5	30 раз;

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

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

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

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

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

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

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

Оценка	*Показатели оценки*
3	попадания в ворота 3 раза;

4	попадания в ворота 5 раз;
5	попадания в ворота 7 раз;

Дидактическая единица для контроля:

1.4 Средства профилактики перенапряжения

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

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

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

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

Дидактическая единица для контроля:

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

Оценка	***Показатели оценки***

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

Дидактическая единица для контроля:

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

Задание №1 (из текущего контроля)

Сдача контрольных нормативов по баскетболу, Прыжок в длину с места.

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