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

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБПОУИО «ИАТ»
_____ Якубовский А.Н.
«31» мая 2022 г.

# ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

ОГСЭ.05 Физическая культура

специальности

09.02.07 Информационные системы и программирование

Иркутск, 2022

Рассмотрена
цикловой комиссией
ОГСЭ №7 от 25.05.2022 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

| Результаты освоения дисциплины | № результата | Формируемый результат |
|---|---|---|
| Знать | 1.1 | Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| | 1.2 | Основы здорового образа жизни |
| | 1.3 | Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для 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) |
| Личностные результаты воспитания | 4.1 | Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в деятельности общественных организаций. |

| | | |
|---|---|---|
| | 4.2 | Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих. |
| | 4.3 | Проявляющий уважение к людям старшего поколения и готовность к участию в социальной поддержке и волонтерских движениях. |
| | 4.4 | Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях. |
| | 4.5 | Демонстрирующий умение эффективно взаимодействовать в команде, вести диалог, в том числе с использованием средств коммуникации. |

**1.4. Формируемые компетенции:**

ОК.3 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
ОК.4 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК.6 Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК.7 Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК.8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

## 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.<br>Девушки 2,13 мин. |
| 4 | Юноши 3,40 мин.<br>Девушки 2,03 мин. |
| 5 | Юноши 3,28 мин.<br>Девушки 1,50 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.<br>Девушки 150 см. |
| 4 | Юноши 215 см.<br>Девушки 155 см. |
| 5 | Юноши 220 см.<br>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.<br>Девушки 170 см. |
| 4 | Юноши 395 см.<br>Девушки 275 см. |
| 5 | Юноши 405 см.<br>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.
1.1.6.Сдача входного норматива по прыжкам с места.
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.

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

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

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

## 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.

**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.<br>Девушки 17,5 сек. |
| 4 | Юноши 14,5 сек.<br>Девушки 17,2 сек. |
| 5 | Юноши 13,7 сек.<br>Девушки 16,3 сек. |

**Дидактическая единица:** 2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
**Занятие(-я):**
1.1.7.Сдача входного норматива по прыжкам с места.
2.1.7.Совершенствование подачи мяча.
3.1.3.Легкоатлетический кросс.
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.<br>Девушки 17,5 сек. |
| 4 | Юноши 14,5 сек.<br>Девушки 17,2 сек. |
| 5 | Юноши 13,7 сек.<br>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).

**Задание №1**

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

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | передача мяча через сетку без ошибок 25 раз; |
| 4 | передача мяча через сетку без ошибок 27 раз; |
| 5 | передача мяча через сетку без ошибок 30 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.
2.1.5.Передача и прием мяча сверху через сетку (количество раз).
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.
3.2.7.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.
4.1.1.Техника ударов по мячу в футболе: удар внутренней стороной стопы, удар внутренней частью подъема, удар серединой подъема, удар внешней стороной стопы, удары по катящемуся мячу.
4.1.2.Техника удара по мячу головой в футболе: удар серединой лба с места без прыжка, удар серединой лба в прыжке, удар серединой лба с поворотом.
4.1.3.Техника остановки (приема) мяча в футболе: ногой, подошвой катящегося мяча, подошвой опускающегося мяча, внутренней стороной стопы, бедром.
4.1.4.Техники ведения мяча (дриблинг) в футболе: внутренней стороной стопы, серединой, внешней стороной подъема.

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 14,8 сек.<br>Девушки 17,7 сек. |

| | |
|---|---|
| 4 | Юноши 14,5 сек.<br>Девушки 17,1 сек. |
| 5 | Юноши 13,6сек.<br>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 закруткрй в две стороны в дальний угол 5 раз; |

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

**Занятие(-я):**

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

3.2.7.Сдача контрольных нормативов по метанию малого мяча.

4.1.6.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.

**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:** 4.3.7.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.

4.3.1.Совершенствование технических приемов волейбола.

4.3.2.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.

4.3.3.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.

4.3.4.Совершенствование техники нападающего удара.

**Задание №1**

Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

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

**Дидактическая единица:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Занятие(-я):**

3.1.8.Сдача контрольного норматива в беге на 500 м -девушки, 1000 - юноши.
3.2.6.Совершенствование техники метания мяча в цель.
4.1.5.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.
4.2.3.Совершенствование взаимосвязи техники нападения и защиты в баскетболе.
4.2.5.Выполнение штрафных бросков с разных точек штрафной линии, передача мяча от груди на время.

**Задание №1**

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

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

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

**Занятие(-я):**

4.1.5.Удары по мячу в створ ворот разученными способами.
4.3.2.Совершенствование техники передачи мяча для нападающего удара.
4.3.5.Совершенствование техники нападающего удара.
4.3.6.Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива по волейболу.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | выполнение всех приемов и ударов с 3 ошибками; |
| 4 | выполнение всех приемов и ударов с 1 ошибкой; |
| 5 | выполнение всех приемов и ударов без ошибок; |

## 2.8 Текущий контроль (ТК) № 8

**Тема занятия:** 5.1.3.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.

4.3.5.Совершенствование техники нападающего удара.

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.

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:** 2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

**Занятие(-я):**

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

**Задание №1**

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; |

## 2.9 Текущий контроль (ТК) № 9

**Тема занятия:** 5.1.14.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)
**Вид контроля:** Индивидуальные практические задания с использованием спортивно-технического инвентаря
**Дидактическая единица:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения
**Занятие(-я):**
4.3.7.Зачет по выполнению технических приемов волейбола: прием-передача мяча через сетку на точность, выполнение нападающего удара, подача мяча по зонам.
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.
5.1.8.Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.
5.1.9.Техника бега по дистанции: в период опоры, в фазе полета, движения рук.
5.1.11.Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.
5.1.12.Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.
**Задание №1**
Сдача контрольного норматива подтягивание юноши, вис девушки.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 6 раз.<br>Девушки 20 сек. |
| 4 | Юноши 8 раз.<br>Девушки 25 сек. |
| 5 | Юноши 10 раз.<br>Девушки 30 сек. |

**Дидактическая единица:** 1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Занятие(-я):**
4.3.7.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.
5.1.4.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.
5.1.5.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.10.Совершенствование техники финиширования.

**Задание №1**

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

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

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

**Занятие(-я):**

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

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

**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):**

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

5.1.5.Совершенствование старта бегуна, принимающего эстафету.

5.1.6.Техника эстафетного бега: прием, передача на максимальной скорости, финиширование на максимальной скорости разными способами.

5.1.7.Совершенствование техники бега на короткие дистанции, СБУ.

5.1.8.Совершенствование техники старта: низкий старт, растянутый старт, сближенный старт, обычный старт.
5.1.10.Совершенствование техники финиширования.
5.1.13.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
5.1.16.Общая физическая подготовка. Круговая тренировка: пресс, отжимание, подтягивание, прыжки через планку.

**Задание №1**

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

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 13 раз.<br>Девушки 10 раз. |
| 4 | Юноши 15 раз.<br>Девушки 12 раз. |
| 5 | Юноши 18 раз.<br>Девушки 15 раз. |

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

**Занятие(-я):**

5.1.11.Техника бега с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

**Задание №1**

Продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | продемонстрировано 4-ре упражнения из комплекса; |
| 4 | продемонстрировано 6-ре упражнения из комплекса; |
| 5 | продемонстрировано 8-ре упражнения из комплекса; |

## 2.11 Текущий контроль (ТК) № 11

**Тема занятия:** 7.1.5.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:** 1.4 Средства профилактики перенапряжения

**Занятие(-я):**

5.1.14.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
5.1.15.Общая физическая подготовка с учетом результатов сдачи кросса на 3 км.

6.1.1.Учебная игра волейбол.
7.1.4.Сдача норматива по прыжкам в длину с места.

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 14,8 сек.<br>Девушки 17,5 сек. |
| 4 | Юноши 14,5 сек.<br>Девушки 17,2 сек. |
| 5 | Юноши 13,7 сек.<br>Девушки 16,3 сек. |

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

**Занятие(-я):**

5.1.14.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
7.1.1.Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 5 | Юноши 13,7 сек.<br>Девушки 16,3 сек. |
| 4 | Юноши 14,5 сек.<br>Девушки 17,2 сек. |
| 3 | Юноши 14,8 сек.<br>Девушки 17,5 сек. |

## 2.12 Текущий контроль (ТК) № 12

**Тема занятия:** 7.1.15.Сдача входного норматива по прыжкам с места.

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

**Вид контроля:**

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

**Занятие(-я):**

5.1.14.Сдача контрольного норматива: бег на 100 м на время.
6.1.2.Учебная игра с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
7.1.2.Средства физической культуры.
7.1.3.Легкий бег, ОРУ, СУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
7.1.6.Легкий бег, ОРУ, СУ, СПУ. Совершенствование техники прыжков в длину с места.
7.1.10.Совершенствование техники приземления в яму.
7.1.14.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.<br>Девушки 6 раз. |
| 4 | Юноши 30 раз.<br>Девушки 8 раз. |
| 5 | Юноши 35 раз.<br>Девушки 10 раз. |

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

**Занятие(-я):**

7.1.9.Совершенствование техники приземления в яму.
7.1.11.Составление комплекса упражнений для развития активной гибкости.

**Задание №1**

Продемонтстрировать упражнения для развития активной гибкости.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 5 | Продемонстрированно 12 упражнений. |
| 4 | Продемонстрированно 8 упражнений. |
| 3 | Продемонстрированно 6 упражнений. |

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

**Занятие(-я):**

7.1.4.Сдача норматива по прыжкам в длину с места.
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.<br>Девушки 20 сек. |
| 4 | Юноши 10 раз.<br>Девушки 25 сек. |
| 5 | Юноши 12 раз.<br>Девушки 30 сек. |

## 2.13 Текущий контроль (ТК) № 13

**Тема занятия:** 8.1.6.Игровые спарринги.
**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Сравнение с аналогом)
**Вид контроля:**
**Дидактическая единица:** 1.2 Основы здорового образа жизни
**Занятие(-я):**
6.1.3.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.
7.1.13.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.<br>Девушки11,50 мин. |
| 4 | Юноши 14,20 мин.<br>Девушки11,20 мин. |
| 5 | Юноши 13,20 мин.<br>Девушки10,50 мин. |

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

7.1.5.Сдача норматива по прыжкам в длину с места.
7.1.8.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 10 раз.<br>Девушки 20 сек. |
| 4 | Юноши 12 раз.<br>Девушки 25 сек. |
| 5 | Юноши 15 раз.<br>Девушки 30 сек. |

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

**Занятие(-я):**

7.1.14.Сдача входного норматива по прыжкам с места.
8.1.5.Игровые спарринги.

**Задание №1**

Сдача контрольного норматива в беге на 100 м.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | Юноши 14,8 сек.<br>Девушки 17,5 сек. |
| 4 | Юноши 14,5 сек.<br>Девушки 17,2 сек. |
| 5 | Юноши 13,7 сек.<br>Девушки 16,3 сек. |

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

**Занятие(-я):**

7.1.9.Совершенствование техники приземления в яму.

**Задание №1**

Прыжок в длину с места.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 5 | Юноши 245 см.<br>Девушки 180 см. |
| 4 | Юноши 235 см.<br>Девушки 170 см. |
| 3 | Юноши 215 см.<br>Девушки 150 см. |

## 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.<br>Девушки 2,13 мин. |
| 4 | Юноши 3,40 мин.<br>Девушки 2,03 мин. |
| 5 | Юноши 3,28 мин.<br>Девушки 1,50 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.<br>Девушки 170 см. |
| 4 | Юноши 395 см.<br>Девушки 275 см. |
| 5 | Юноши 405 см.<br>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.<br>Девушки 17,7 сек. |
| 4 | Юноши 14,5 сек.<br>Девушки 17,1 сек. |
| 5 | Юноши 13,6сек.<br>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.<br>Девушки 150 см. |
| 4 | Юноши 215 см.<br>Девушки 155 см. |

| | |
|---|---|
| 5 | Юноши 220 см.<br>Девушки 170 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.<br>Девушки 17,7 сек. |
| 4 | Юноши 14,5 сек.<br>Девушки 17,1 сек. |

| | |
|---|---|
| 5 | Юноши 13,6сек.<br>Девушки 16,2 сек. |

**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.<br>Девушки 17,5 сек. |
| 4 | Юноши 14,5 сек.<br>Девушки 17,2 сек. |
| 5 | Юноши 13,7 сек.<br>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)**

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

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 3 | передача мяча через сетку без ошибок 25 раз; |
| 4 | передача мяча через сетку без ошибок 27 раз; |
| 5 | передача мяча через сетку без ошибок 30 раз; |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

**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 |

**Метод и форма контроля:** Практическая работа (Опрос)
**Вид контроля:** по выбору выполнить два теоретических и два практических задания
**Дидактическая единица для контроля:**
1.1 Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Продемонстрировать основные правила жестикуляций в баскетболе.

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

**Дидактическая единица для контроля:**
1.2 Основы здорового образа жизни
**Задание №1 (из текущего контроля)**
Совершенствование выполнения ударов разными подачами.

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

**Дидактическая единица для контроля:**
1.4 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.<br>Девушки 2,16 мин. |
| 4 | Юноши 3,45 мин.<br>Девушки 2,06 мин. |
| 5 | Юноши 3,30 мин.<br>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)**

Сдача контрольного норматива по волейболу.

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | выполнение всех приемов и ударов с 3 ошибками; |
| 4 | выполнение всех приемов и ударов с 1 ошибкой; |
| 5 | выполнение всех приемов и ударов без ошибок; |

**Дидактическая единица для контроля:**

2.2 Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

**Задание №1 (из текущего контроля)**

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

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

| **№ семестра** | **Вид промежуточной аттестации** |
|---|---|
| 6 | Зачет |

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

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

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

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

| *Оценка* | *Показатели оценки* |
|---|---|
| 3 | Юноши 13 раз.<br>Девушки 10 раз. |
| 4 | Юноши 15 раз.<br>Девушки 12 раз. |
| 5 | Юноши 18 раз.<br>Девушки 15 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.<br>Девушки 20 сек. |
| 4 | Юноши 8 раз.<br>Девушки 25 сек. |
| 5 | Юноши 10 раз.<br>Девушки 30 сек. |

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

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

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

**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; |

| **№ 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.<br>Девушки 6 раз. |
| 4 | Юноши 30 раз.<br>Девушки 8 раз. |
| 5 | Юноши 35 раз.<br>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.<br>Девушки11,50 мин. |
| 4 | Юноши 14,20 мин.<br>Девушки11,20 мин. |
| 5 | Юноши 13,20 мин.<br>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)**

Продемонтстрировать упражнения для развития активной гибкости.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 5 | Продемонстрированно 12 упражнений. |
| 4 | Продемонстрированно 8 упражнений. |
| 3 | Продемонстрированно 6 упражнений. |

**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 10 раз.<br>Девушки 20 сек. |
| 4 | Юноши 12 раз.<br>Девушки 25 сек. |
| 5 | Юноши 15 раз.<br>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.<br>Девушки 17,5 сек. |
| 4 | Юноши 14,5 сек.<br>Девушки 17,2 сек. |
| 5 | Юноши 13,7 сек.<br>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.<br>Девушки 20 сек. |
| 4 | Юноши 10 раз.<br>Девушки 25 сек. |
| 5 | Юноши 12 раз.<br>Девушки 30 сек. |

**Дидактическая единица для контроля:**

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

**Задание №1 (из текущего контроля)**

Прыжок в длину с места.

| ***Оценка*** | ***Показатели оценки*** |
|---|---|
| 5 | Юноши 245 см.<br>Девушки 180 см. |
| 4 | Юноши 235 см.<br>Девушки 170 см. |
| 3 | Юноши 215 см.<br>Девушки 150 см. |