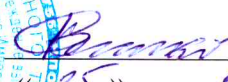


ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»

Филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования «Петербургский государственный
университет путей сообщения Императора Александра I» в г. Калининграде
(Калининградский филиал ПГУПС)



УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора филиала

 /Б.В. Фесенко/
«25» 07 2022г

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Квалификация – **Техник**
вид подготовки - базовая

Форма обучения - заочная

Калининград
2022

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура.

Составитель: Калининградский филиал ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	5
3	ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.1	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ	7
3.2	ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	11
4	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	18

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, общими компетенциями, предусмотренными ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) для базового вида подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования.

Объектами контроля и оценки являются умения, знания, общие компетенции:

Объекты контроля и оценки	Объекты контроля и оценки
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
31	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
32	основы здорового образа жизни.
ОК. 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК.0 4.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК.08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачет*

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Умения:		
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения практической деятельности обучающегося; соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	- <i>практическое занятие;</i> - <i>самостоятельная работа;</i> - <i>дифференцированный зачет</i>
Знания:		
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе, понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека	- <i>практическое занятие;</i> - <i>самостоятельная работа</i>
32. Основы здорового образа жизни.	знание основ здорового образа жизни	- <i>практическое занятие;</i> - <i>самостоятельная работа</i>
Общие компетенции:		
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	Обучающийся демонстрирует наличие умений распознавать задачу (проблему) в профессиональном или социальном контексте; анализировать и выделять её составные части;	– <i>практическое занятие</i>
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	Обучающийся демонстрирует умение организовывать работу коллектива и команды;	– <i>контрольная работа;</i> – <i>практическое занятие</i>

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	Обучающийся владеет знаниями о способах организации здорового образа жизни;	– <i>контрольная работа;</i> – <i>практическое занятие</i>
---	---	---

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

1. Описание

Внеаудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине включает работу по самостоятельному изучению обучающимися ряда вопросов, выполнения домашних заданий, подготовку к лабораторно-практическим занятиям.

На самостоятельное изучение представленных ниже вопросов и выполнение заданий отводится 168 академических часов.

2. Задания для самостоятельной работы

Самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП (не менее 2 часов в неделю). Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде результатов выступлений на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

Раздел «Легкая атлетика»

Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка (3 км - юноши, 2 км - девушки).

Закрепление полученных навыков, кроссовая подготовка (3 км - юноши, 2 км - девушки)

Беговая подготовка на развитие выносливости.

Раздел «Спортивные игры»

Повторить специальные беговые упражнения

Изучение тактики действия в защите

Отработать технику нападающего удара и блока

Повторение ранее изученных двигательных действий, правил игры в волейбол, закрепление полученных навыков игры волейбол (двухсторонняя игра).

Закрепление и совершенствование техники изучаемых тактических действий.

Изучение правил игры в баскетбол, тактики нападения, закрепление полученных навыков.

Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.

Повторение различных упражнений на все группы мышц, умение оказать первую медицинскую помощь

Раздел «Лыжная подготовка»

Совершенствование техники лыжных ходов.

Прохождение дистанции, постепенно увеличивая километраж (2 км, 3 км, 4 км, 5 км.)

3. Формы отчетности результатов самостоятельной работы

Практические занятия и выполнение контрольных нормативов.

4. Критерии оценки самостоятельной работы

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности; двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности; двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности; двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность; двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

1. Описание

В ходе практического занятия обучающиеся приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины, учатся использовать формулы, применять различные методики расчета, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Содержание, этапы проведения практического занятия представлены в приложении *Методические указания по организации и проведению практических занятий по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура.*

При оценивании практического занятия учитываются следующие критерии:

- техника владения двигательными умениями и навыками;
- динамика уровня физической подготовленности.

Форма контроля	Основная цель практического занятия	Количество часов (акад.)	Оборудование
2 курс			
Практические занятия № 1-3 Легкая атлетика: Тема №1.1 Техника бега на короткие дистанции-старт, стартовый разгон Тема№1.2 Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты. Тема №1.3 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м. Тема №1.4 Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.	Развитие основных физических качеств и способностей. Укрепление здоровья. Расширение функциональных возможностей организма.	10	легкоатлетический стадион
Практические занятия № 4-6 Спортивные игры: Волейбол Тема №2.1 Совершенствование верхней и нижней передачи Тема №2.2Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара Тема №2.3Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при двухсторонней игре Тема 2.5.Совершенствование техники индивидуального блокирования. Взаимодействия игроков в линии защиты. Выполнение зачетных требований.	Изучить основы техники и тактики игры в волейбол. Развивать устойчивый интерес к данному виду спорта. Содействовать правильному физическому развитию.	10	спортивный зал, мячи, волейбольная сетка
Практические занятия № 7-8 Спортивные игры: Баскетбол Тема 2.6.Совершенствование техники передвижения и владение мячом. Совершенствование различных передач в баскетболе. Тема 2.7.Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения. Тема 2.8.Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите. Тема 2.9.Совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый отрыв. Тема 2.10.Совершенствование личной и зонной защиты. Взаимодействие 4-5 игроков. Выполнение зачетных требований.	Развитие физических способностей (сила, выносливость, гибкость, координация движений). Способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, коллективизма, чувства дружбы	10	спортивный зал, мячи
Практическое занятие № 9 ОФП (общая физическая подготовка) Тема 2.11. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.	Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности.	2	тренажерный зал

Выполнение зачетных требований.	Развитие физических качеств.		
Практические занятия № 10-12 Лыжная подготовка. Тема 3.1.Совершенствование индивидуальной техники одновременного хода. Тема 3.2.Совершенствование техники 2х шажного попеременного хода Тема 3.3.Совершенствование техники лыжных ходов, горнолыжная техника. Тема 3.4.Совершенствование техники перехода с хода на ход Тема 3.5.Совершенствование техники лыжных ходов ускорения 3*400 м . Выполнение зачетных требований	Укрепление здоровья, закаливание организма, закрепление и совершенствование техники передвижения на лыжах. Воспитание волевых качеств.	12	лыжная база лыжный инвентарь, стадион.
Практические занятия № 13-15 Спортивные игры: Волейбол Тема 4.1.Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка) Тема 4.2.Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара. Тема 4.3.Совершенствование техники игры в защите и нападении Тема 4.4.Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите. Тема 4.5. ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4. Выполнение зачетных требований.	Совершенствовать технику передвижений приема и передач мяча в волейболе. Развитие специальной выносливости.	12	спортивный зал, мячи, волейбольная сетка
Практические занятия № 16-17 Баскетбол Тема 4.6.Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка) Тема 4.7.Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении. Тема 4.8.ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв. Тема 4.9.Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка) Тема 4.10. Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований.	Совершенствовать тактику игры в защите и нападении. Развитие скоростных качеств.	12	спортивный зал, мячи
Практические занятия № 18-21 Легкая атлетика Тема 5.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты. Тема 5.2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции .Прыжки в длину с разбега. Тема 5.3.Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствования техники бега на длинные дистанции. Тема 5.4.Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.	Совершенствование основных физических качеств и способностей. Укрепление здоровья. Расширение функциональных возможностей организма.	10	легкоатлетический стадион.
3 курс			
Практические занятия № 1-4 Легкая атлетика	Совершенствование скоростно-силовых	8	легкоатлетический

Тема 1.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты. Тема 1.2.Совершенствование техники бега. Тема 1.3 Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м. Тема 1.4.Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.	способностей. Укрепление здоровья. Расширение функциональных возможностей организма.		<i>стадион</i>
Практические занятия № 5-7 Волейбол Тема 2.1.Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя руками Тема 2.2.Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема. Тема 2.3.Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование. Тема 2.4 Выполнение зачетных требований по волейболу.	Совершенствовать технику приема и передач мяча в волейболе. Развитие специальной выносливости.	8	спортивный зал, мячи, волейбольная сетка
Практические занятия № 8-9 Баскетбол Тема 2.5.Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника. Тема 2.6.Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков Тема 2.7.Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите. Тема 2.9.Выполнение зачетных требований по баскетболу.	Совершенствование владения разновидностями игровых действий в баскетболе.	10	спортивный зал, мячи
Практическое занятие № 10 ОФП (общая физическая подготовка) Тема 2.10.Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Тема 2.11. Силовой комплекс упражнений с собственным весом. Выполнение зачетных требований.	Развитие силовой выносливости	6	тренажерный зал
Практическое занятие № 11 Лыжная подготовка Тема 3.1.Совершенствование техники лыжных ходов и переход с хода на ход. Тема 3.2.Совершенствование горнолыжной техники. Ускорение 2*400 Тема 3.3.Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода. Тема 3.4. Выполнение зачетных требований по лыжной подготовке.	Укрепление здоровья, закаливание организма, закрепление и совершенствование техники передвижения на лыжах. Воспитание волевых качеств.	8	лыжная база, лыжный инвентарь, стадион.
Практическое занятие № 12 Волейбол Тема 4.1.Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование нападающего удара. Тема 4.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию Тема 4.3.Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований.	Совершенствовать технику нападающего удара в волейболе. Развитие специальной выносливости.	4	спортивный зал, мячи, волейбольная сетка
Практическое занятие № 13 Баскетбол	Совершенствование техники и тактики	6	спортивный зал,

Тема 4.4.ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействие 2х игроков в защите и нападении Тема 4.5.Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите. Тема 4.6.Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты. Выполнение зачетных требований.	игры в баскетбол		мячи
Практическое занятие № 14 ОФП (общая физическая подготовка) Тема 4.7. Совершенствование общефизической подготовки Тема 4.8 Совершенствование общефизической подготовки. Выполнение зачетных требований.	Развитие силовой выносливости.	4	тренажерный зал
4 курс			
Практическое занятие № 1 Атлетическая гимнастика Тема 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка) Совершенствование скоростно-силовой выносливости Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка) Выполнение зачетных требований.	Совершенствование техники выполнения упражнений со свободными отягощениями и на тренажерах. Совершенствование телосложения средствами атлетической гимнастики	3	тренажерный зал
Практическое занятие № 2 Спортивные игры Волейбол Тема 2.1. Техника передвижения. Прием сверху и снизу двумя руками Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения в изучение технике Тема 2.3. Тактика защиты и нападения. Выполнение зачетных требований.	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	5	спортивный зал, мячи, волейбольная сетка
Практическое занятие № 3 Баскетбол Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом. Тема 3.2. Введение 2х 3х игроков в нападении и защите. Выполнение зачетных требований	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	3	спортивный зал, мячи
Практические занятия № 4-7 Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка) Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре Тема 4.2. Силовой комплекс упражнений с собственным весом Тема 4.3. Совершенствование общефизической подготовки. Тема 4.4. Совершенствование индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований	Совершенствование техники выполнения упражнений со свободными отягощениями и на тренажерах. Совершенствование телосложения средствами атлетической	6	тренажерный зал.

	гимнастики		
Практическое занятие № 8 Спортивные игры Волейбол Тема 5.1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении. Тема 5.2. Совершенствование прямой верхней подачи. Тема 5.3. Совершенствование нападающего удара. Тема 5.4. Совершенствование нападающего удара со второй линии. Выполнение зачетных требований	Совершенствование техники и тактики игры в баскетболе и волейболе.	16	спортивный зал, мячи, волейбольная сетка
Практические занятия № 9-10 Баскетбол Тема 5.5. Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры. Тема 5.6. Совершенствование индивидуальной техники в нападении и защите. Тема 5.7. Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении. Выполнение зачетных требований.			

3. Критерии оценки практического занятия

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности; двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности; двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности; двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность; двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Предметом оценки являются личностные, метапредметные и предметные результаты обучения. Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает следующие формы промежуточной аттестации:

Семестры					
1	2	3	4	5	6
Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

1. Условия аттестации: аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по завершению освоения учебного материала дисциплины и положительных результатах текущего контроля успеваемости.

2. Время аттестации: на проведение аттестации отводится 2 академических часа.

3. План варианта (соотношение контрольных задач/вопросов с содержанием учебного материала в контексте характера действий аттестуемых).

Наименование объектов контроля и оценки	Оценочное средство
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Дифференцированный зачет (выполнение зачетных требований)

4. Общие условия оценивания

Оценка по промежуточной аттестации носит комплексный характер и включает в себя:

- результаты прохождения текущего контроля успеваемости;
- результаты выполнения аттестационных заданий.

5. Перечень заданий для проведения дифференцированного зачета

1.ОФП (общая физическая подготовка)

- Прыжки в длину с места
- Бег на 100 м
- Кросс на 500 м и 1000 м
- Отжимание
- Пресс

- Подтягивание
- Жим лежа
- Бицепс

- Прыжки со скакалкой

2. Легкая атлетика

- Прыжки в длину с места
- Бег на 100 м
- Кросс на 500 м и 1000 м

3. Волейбол

- Выполнять передвижения и стойки, прием сверху и снизу.
- Применять правила во время игры.
- Выполнять подачу мяча, играть в защите и нападении.
- Выполнять верхнюю подачу, подводящие упражнения в нападающем ударе, выполнять страховку игроков в защите и атаковать через зоны 2-4.
- Выполнять прием сверху и снизу.
- Нижняя прямая и верхняя прямая подачи.

4. Баскетбол

- Выполнять защитную стойку, передвижения, передачи, броски.
- Применять правила во время игры.
- Выполнять бросок в движении, передачи мяча в движении, взаимодействие в 2-х в нападении и в защите.
- Бросок с места.
- Передачи на месте и в движении.
- Бросок в движении

6. Варианты заданий для проведения дифференцированного зачета

1. Выполнение практических заданий и контрольных нормативов по ОФП;

2. Выполнение основных элементов:

- баскетбол;
- волейбол.

1 курс

1. Легкая атлетика

Задание	Норматив					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Выполнить норматив в беге на 100 м (сек)	14,5	15	15,5	17,5	18	18,5
Прыжки в длину с места (см)	240	230	220	180	170	160
Выполнить норматив - кросс на 500 м. и 1000 м. (мин., сек.)	3,40	3,50	4	2,20	2,30	2,19

2. Спортивные игры

Задание	Норматив
---------	----------

	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча в парах в движении который двигается в одном направлении с отдающим передачу игроком на расстоянии 3-4 метров из 20 раз (баскетбол)	15	14- 12	11- 9	12	11- 9	7
Бросок в движении из 5 раз(баскетбол)	5	3-4	2	4-5	3-2	1
Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз, волейбол)	8	7-6	5-4	7	6-5	4-3
Нижние передачи над собой (волейбол)	16	11	9	10	8	4
Верхние передачи над собой (волейбол)	16	11	9	10	8	4

3. ОФП

Задание	Норматив					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Отжимание	-	-	-	12	10	8
Пресс	20	18	15	36/за 1 мин	34/за 1 мин	32/за 1 мин
Подтягивание	12	10	8	-	-	-
Жим лежа	60	55	50	-	-	-
Бицепс	35	32,5	30	-	-	-
Прыжки со скакалкой за 2 мин	-	-	-	240	215	205

2 курс

1. Легкая атлетика

Задание	Норматив					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Выполнить норматив в беге на 100 м (сек)	13,5	13.9	14.5	16.2	16.4	16,9
Прыжки в длину с места (см)	240	230	220	180	170	160
Выполнить норматив - кросс на 500 м. и 1000 м. (мин., сек.)	3,30	3,40	3.50	2	2,10	2,20

2. Спортивные игры

Задание	Норматив					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча в парах в движении который двигается в одном направлении с отдающим передачу игроком на расстоянии 3-4 метров из 20 раз (баскетбол)	16	15- 13	12- 10	13	12- 10	8
Бросок в движении из 5 раз(баскетбол)	5	3-4	2	4-5	3-2	1
Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз, волейбол)	9	8-7	6-5	8	7-6	5-4
Нижние передачи над собой (волейбол)	18	13	10	12	10	6

Верхние передачи над собой (волейбол)	18	13	10	12	10	6
---------------------------------------	----	----	----	----	----	---

3. ОФП

Задание	Норматив					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Отжимание	-	-	-	14	12	10
Пресс	25	23	21	38/за 1 мин	36/за 1 мин	34/за 1 мин
Подтягивание	13	11	9	-	-	-
Жим лежа	65	60	55	-	-	-
Бицепс	40	35	32,5	-	-	-
Прыжки со скакалкой за 2 мин	-	-	-	250	225	215

3 курс

1. Спортивные игры

Задание	Норматив					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча в парах в движении который двигается в одном направлении с отдающим передачу игроком на расстоянии 3-4 метров из 20 раз (баскетбол)	17	16-14	13-11	14	13-11	9
Бросок в движении из 5 раз(баскетбол)	5	3-4	2	4-5	3-2	1
Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз, волейбол)	10	9-8	7-6	9	8-7	6-5
Нижние передачи над собой (волейбол)	19	14	12	13	11	8
Верхние передачи над собой (волейбол)	19	14	12	13	11	8

2. ОФП

Задание	Норматив					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Отжимание	-	-	-	16	14	12
Пресс	25	23	21	40/ за 1 мин	38/за 1 мин	36/за 1 мин
Подтягивание	15	13	11	-	-	-
Жим лежа	70	65	60	-	-	-
Бицепс	42,5	40	37,5	-	-	-
Прыжки со скакалкой за 2 мин	-	-	-	260	240	220

9. Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовки обучающихся к дифференцированному зачету:

Основная учебная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт : [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439006>

2. Евграфов, И. В. Методики по формированию и поддержанию здорового образа жизни студентов транспортных вузов : учебно-методическое пособие / И. В. Евграфов, С. В. Кононов, Е. В. Радовицкая. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2015. — 43 с. — Текст : электронный //

Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/66400>

3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт : [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>

Дополнительная учебная литература

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — Текст : электронный // ЭБС 2. Юрайт : [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429447>

Физкультура и спорт : журнал : [сайт], 2019. — URL: <http://www.fismag.ru/> - Текст : электронный.