

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дедова Ольга Андреевна  
Должность: Директор Рязанского филиала ПГУПС  
Дата подписания: 12.12.2024 15:30:05  
Уникальный программный ключ:  
9abb198844dd20b97d5876d8a9981a2787b556ef

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО  
ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«Петербургский государственный университет путей сообщения  
Императора Александра I»  
(ФГБОУ ВО ПГУПС)  
Рязанский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Рязанского филиала  
ПГУПС  
\_\_\_\_\_ О.А. Дедова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

*для специальности*

**23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)**

Квалификация – **техник**  
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Рязань  
2021 год

Рассмотрено на заседании ЦК Общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин протокол № 11 от «15» июня 2021 г.  
Председатель И.М.Петрова

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

**Разработчик ФОС:**

Круглова О.В., преподаватель Петрозаводского филиала ПГУПС

***Рецензент:***

Дементьев В.Г., преподаватель Петрозаводского филиала ПГУПС

## СОДЕРЖАНИЕ

|          |   |          |
|----------|---|----------|
| <b>1</b> | <b>ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ .....</b>  | <b>4</b> |
| <b>2</b> | <b>РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ,<br/>ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ .....</b>            | <b>5</b> |
| <b>3</b> | <b>ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ<br/>АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ .....</b> | <b>6</b> |

## 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:

| <b>Объекты контроля и оценки</b> | <b>Объекты контроля и оценки</b>   |
|----------------------------------|--|
| У1                               | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;                       |
| З1                               | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  |
| З2                               | основы здорового образа жизни.   |
| ОК 2.                            | Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. |
| ОК 3.                            | Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  |
| ОК 6.                            | Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.   |

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:

| <b>Результаты обучения:<br/>умения, знания, общие и<br/>профессиональные<br/>компетенции</b>  | <b>Показатели оценки результата</b>   | <b>Форма контроля<br/>и оценивания</b>  |
|---|---|---|
| <b>Умения:</b>  |   |   |
| У1.<br>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><br>- <i>самостоятельная работа;</i><br>- <i>дифференцированный зачет</i> |
| <b>Знания:</b>  |   |   |
| 31.<br>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><br>- <i>самостоятельная работа</i>                                       |
| 32.<br>Основы здорового образа жизни.   | знание основ здорового образа жизни   | - <i>практическое занятие;</i><br>- <i>самостоятельная работа</i>                                       |
| <b>Общие компетенции:</b>   |   |   |
| ОК 2.<br>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. | обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач; демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач  | - <i>практическое занятие;</i><br>- <i>самостоятельная работа;</i><br>- <i>дифференцированный зачет</i> |
| ОК 3.<br>Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.  | демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность   | - <i>практическое занятие;</i><br>- <i>самостоятельная работа;</i><br>- <i>дифференцированный зачет</i> |
| ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.  | взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения  | - <i>практическое занятие;</i><br>- <i>самостоятельная работа;</i><br>- <i>дифференцированный зачет</i> |

### 3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Предметом оценки являются общие компетенции обучения. Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает следующие формы промежуточной аттестации:

| Семестры |   |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|----------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1        | 2 | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7                        | 8                        |
|          |   | 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   |
|--|--|
| <b>Уметь:</b><br>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | Дифференцированный зачет<br>(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

Оценка «5», «отлично» «отл.» исчерпывающий, точный ответ, демонстрирующий хорошее знание вопроса, умение использовать критические материалы для аргументации и самостоятельных выводов;

свободное владение научной терминологией; умение излагать материал последовательно, делать обобщения и выводы.

**Оценка «4», «хорошо», «хор.»** ответ, обнаруживающий хорошее знание и понимание учебного материала, умение анализировать, приводя примеры; умение излагать материал последовательно и грамотно. В ответе может быть недостаточно полно развернута аргументация, возможны отдельные недостатки в формулировке выводов; допускаются отдельные погрешности в речи.

**Оценка 3 «удовлетворительно», «удовл.»** ответ, в котором материал раскрыт в основном правильно, но схематично или недостаточно полно, с отклонениями от последовательности изложения. Нет полноценных обобщений и выводов; допущены ошибки в речевом оформлении высказывания.

**Оценка 2 «неудовлетворительно». «неуд.»** ответ обнаруживает незнание материала и неумение его анализировать; в ответе отсутствуют примеры; нарушена логика в изложении материала, нет необходимых обобщений и выводов; недостаточно сформированы навыки устной речи.

## **5. Перечень вопросов и заданий для проведения дифференцированного зачета.**

### **Вариант-1**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

**1.Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение**

- а) физической культуры;*
- б) физического воспитания;*
- в) физического совершенства;*
- г) видов спорта.*

**2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;*
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;*
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;*
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени.*

**3. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:**

- а) растяжкой*
- б) стретчингом*

- в) гибкостью
- г) акробатикой

**4. Какую пробу используют для определения состояния сердечнососудистой системы?**

- а) ортостатическую;
- б) антропометрическую;
- в) физическую;
- г) функциональную.

**5. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на.....**

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

**6. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**

- а) повышать;
- б) снижать;
- в) оставить на старом уровне;
- г) прекратить.

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

**8. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на**

- а) координацию;
- б) быстроту;
- в) выносливость
- г) гибкость.

**9. Формами производственной гимнастики являются:**

- а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;
- б) упражнения на снарядах;
- в) игра в настольный теннис;
- г) подвижные игры.

**10. Основными признаками физического развития являются:**

- а) антропометрические показатели;
- б) социальные особенности человека;
- в) особенности интенсивности работы;
- г) хорошо развитая мускулатура..

**Вариант №2**



Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

**1. Дайте определение физической культуры:**

- а) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- б) Физическая культура – средство отдыха;
- в) *Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;*
- г) Физическая культура – средство физической подготовки.

**2. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:**

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;
- г) *все вместе.*

**3. Что такое закаливание?**

- а). *Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.*
- б). Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
- в). Перечень процедур для воздействия на организм холода
- г). Купание в зимнее время

**4. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

**5. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:**

- а) бокс;
- б) *ходьба и бег;*
- в) спортивная гимнастика;
- г) единоборства.

**6. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений в занятии по общей физической подготовке (ОФП).**

- 1. ходьба или спокойный бег в чередовании с «дыхательными» упражнениями.
- 2. упражнения, постепенно включающие в работу все большее количество мышечных групп.
- 3. упражнения «на выносливость».
- 4. упражнения «на быстроту и гибкость».
- 5. упражнения «на силу».
- 6. дыхательные упражнения.

- а) 1,2,5,4,3,6;; б) 6,2,3,1,4,5; в) 2, 6,4,5,3,1    з) 2,1,3,4,5,6

**7. Что такое здоровый образ жизни?**

- а). Перечень мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья  
б). Лечебно-физкультурный оздоровительный комплекс  
в). *Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья*  
г) Отсутствие болезней.

**8. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:**

- а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*  
б) всестороннего развития личности;  
в) оздоровительной направленности;  
г) здорового образа жизни.

**9. Что такое личная гигиена?**

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний.  
б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.*  
в) правила ухода за телом, кожей, зубами.  
г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний.

**10. Назовите основные двигательные качества?**

- а) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения.  
б) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила.  
в) *гибкость, выносливость, быстрота, сила, ловкость.*  
г) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений.

**Вариант №3**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

**1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

- а) профессиональная подготовка;  
б) профессионально-прикладная подготовка;  
в) *профессионально-прикладная физическая подготовка;*  
г) спортивно – техническая подготовка.

**2. Целью ППФП является:**

- а) повышение устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;  
б) содействие формированию физической культуры личности;  
в) достижение психофизической готовности человека к успешной профессиональной деятельности;

г) все вышеперечисленное.

**3. Что такое двигательная активность?**

а) количество движений, необходимых для работы организма.

б) занятие физической культурой и спортом.

в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности.

г) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие.

**4. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:**

а) самонаблюдение;

б) самоконтроль;

в) самочувствие;

г) все вышеперечисленное.

**5. Укажите, какая последовательность в комплексе утренней гигиенической гимнастики должна выполняться (используя перечисленные ниже упражнения).**

1. Прыжки и бег

2. Потягивания.

3. Упражнения для мышц ног

4. Упражнения для мышц туловища

5. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба

а) 1,2,3,4,5,6, ; б) 3,5,1,4,2,6; в) 2,5,4,3,1,6; г) 6,4,1,3,2,5.

**6. Недостаток двигательной активности людей называется:**

а) гипертонией

б) гипердинамией

в) гиподинамией

г) гипотонией

**7. Под гибкостью как физическим качеством понимается...**

а) комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б) способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев.

г) эластичность мышц и связок.

**8. Под выносливостью как физическим качеством понимается...**

а) комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б) комплекс психофизических свойств человека, определяющих способность противостоять утомлению;

в) способность длительно совершать физическую работу, практически не снижая её интенсивности;

г) способность сохранять заданные параметры работы.

**9. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...**

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;
- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
- г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

**10. Что относится к основным составляющим здорового образа жизни ?**

а) рациональное использование свободного времени; организация сна; режим питания; контроль врачей; выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания.

б) режим учебы и отдыха; организация сна; режим питания; организация двигательной активности; выполнение требований гигиены, закаливания; профилактика вредных привычек.

в) режим работы и отдыха; организация сна; режим питания; занятия спортом; выполнение требований санитарии, профилактика вредных привычек.

#### **Вариант №4**

Задания с выбором варианта ответа. К каждому заданию дается 4 варианта ответа, один из них верный. Внимательно прочитайте каждое задание и все варианты ответов. Отметьте выбранный вариант ответа.

**1. Физическая культура представляет собой...**

- а) учебный предмет;
- б) выполнение упражнений;
- в) процесс совершенствования возможностей человека;
- г) часть человеческой культуры.

**2. Физическими упражнениями называются...**

а) двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;

б) двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;

в) движения, выполняемые на уроках физической культуры и во время утренней гимнастики;

г) формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**3. Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:**

- а) 120 — 130 ударов в минуту;
- б) 130 — 140 ударов в минуту;
- в) 140 — 150 ударов в минуту;
- г) свыше 150 ударов в минуту.

**4. Основой, фундаментом ППФП студентов любой специальности являются:**

- а) занятия легкой атлетикой;
- б) занятия лыжной подготовкой;
- в) *общая физическая подготовка;*
- г) специальная физическая подготовка.

**5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:**

- а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- б) конфликты с окружающими;
- в) *злоупотребление алкоголем;*
- г) несоблюдение режима дня.

**6. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) *сила, быстрота, выносливость;*
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**7. Бег на длинные дистанции развивает:**

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) *выносливость.*

**8. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?**

- а). Белки, жиры, углеводы и минеральные соли.
- б). Вода, белки, жиры и углеводы.
- в). Белки, жиры, углеводы.
- г). *Жиры и углеводы.*

**9. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) *на всестороннее развитие физических качеств;*
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

**10. Динамометр служит для измерения показателей:**

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) *силы кисти.*

**Ответы к дифференцированному зачету по дисциплине  
«Физическая культура»**

| № вопроса | Вариант-1 | Вариант-2 | Вариант-3 | Вариант-4 |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1.        | а         | в         | в         | г         |
| 2.        | г         | г         | г         | б         |

|     |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|
| 3.  | в | а | б | в |
| 4.  | г | а | б | в |
| 5.  | в | б | в | в |
| 6.  | б | а | в | а |
| 7.  | г | в | б | г |
| 8.  | г | а | в | г |
| 9.  | а | б | а | в |
| 10. | а | в | б | г |

**2) Практические умения и навыки для зачета и дифференцированного зачета оцениваются по результатам выполнения контрольных тестов.**

**Проверяемые умения - У1**

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.

## 2 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         |

### 3 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         |

### 4 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://bibli-online.ru/bcode/429447>

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

