

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Охинский филиал



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОП.10 Профессионально-прикладная физическая подготовка

специальности 20.02.04 Пожарная безопасность
(базовый уровень среднего профессионального образования)
Квалификация: специалист по пожарной безопасности
Очная форма обучения

Оха
2025 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности, 20.02.04 Пожарная безопасность, утверждённого Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.07.2022 № 537(ред. От 03.07.2024)..

Организация-разработчик: Охинский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сахалинский государственный университет»

Разработчики:

Валиулов Сергей Хайдардянович

(Ф.И.О. ученая степень, звание, должность)

(Ф.И.О. ученая степень, звание, должность)

(Ф.И.О. ученая степень, звание, должность)

Рассмотрена и рекомендована на заседании ПЦК

Протокол №3 от 10.01.2025г.

Рекомендована к утверждению учебно-методическим советом

Протокол №2 от 16.01.2025г.

Содержание

1. Паспорт.....	4
2. Распределение оценочных средств по элементам знаний, умений и компетенциями текущего контроля и промежуточной аттестации.....	4
3. Формы и содержание текущего контроля и оценивания по дисциплине...	5
4. Формы и содержание промежуточной аттестации по дисциплине.....	6

1. Паспорт

1.1. Фонд оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОП.10 Профессионально-прикладная физическая подготовка (ОП.00. Общепрофессиональные дисциплины).

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме экзамена.

1.2. КОС разработан на основании положений:

- 1) основной профессиональной образовательной программы по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность;
- 2) рабочей программы учебной дисциплины Прикладные компьютерные программы в профессиональной деятельности.

1.3. Контрольно-оценочные средства вводятся в действие с «01» сентября 2025 г.

1. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

1.1. Освоенные умения:

У.1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У.2. Использовать средства физической культуры и спорта для активного отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время;

1.2. Усвоенные знания

З.1. О роли профессионально-прикладной физической подготовки в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

З.2. Основы здорового образа жизни.

2. Распределение оценочных средств по элементам знаний, умений и компетенциями текущего контроля и промежуточной аттестации

№ п/п	Раздел дисциплины	Коды оцениваемых знаний	Коды оцениваемых умений	Коды формируемых ОК	Формы текущего контроля успеваемости. Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
1.	Раздел 1. Сдача контрольных нормативов за начальным уровнем физической подготовленности.	З.1; З.2.	У. 1; У.2.	ОК1; ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7.	Тест (контрольные упражнения)
2.	Раздел 2. Промежуточная аттестация	З.1; З.2	У.1; У.2.	ОК1; ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7.	Зачет

3.	Раздел 3. Физическая подготовка	3.1; 3.2	У. 1; У.2.	ОК1; ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7.	Тест (контрольные упражнения)
4.	Раздел 4. Промежуточная аттестация	3.1; 3.2	У.1; У.2.	ОК1; ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7.	Зачет
5.	Раздел 5. Прикладная физическая подготовка	3.1; 3.2.	У.1; У.2.	ОК1; ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7.	Тест (контрольные упражнения)
6.	Раздел 6. Промежуточная аттестации	3.1; 3.2.	У.1; У.2.	ОК1; ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7.	Зачет

3. Формы и содержание текущего контроля и оценивания по дисциплине

3.1. Раздел 1. Сдача контрольных нормативов за начальным уровнем физической подготовленности

Проверяемые результаты обучения: знания - 3.1, 3.2; умения - У.1; У.2. общие компетенции - ОК1; ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется на стадионе.

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

Тесты	Пол	Оценка		
		5	4	3
1. Бег 100 метров (сек)	Д. Ю.	16.00 13.5	17.2 14.2	18.5 15.0
Подтягивание (раз)	Ю.	14	12	9
Пресс (раз)	Д.	30	25	20
Прыжок в длину с разбега (м)	Д. Ю.	375 450	350 420	320 380
Метание гранаты	Д. Ю.	25 35	22 30	20 25

Список литературы:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2005. 450 с.
2. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.2. Раздел 2. Физическая подготовка

Проверяемые результаты обучения: знания - 3.1, 3.2; умения - У.1; общие компетенции - ОК1; ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале.

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

Тесты	Пол	Оценка		
		5	4	3

Тройной прыжок (м)	Д. Ю.	6.50 9.00	6.00 8.50	5.50 7.00
Подтягивание (раз)	Ю.	14	12	9
Пресс (раз)	Д.	30	25	20
Челночный бег (сек)	Д. Ю.	8.00 7.30	8.20 7.40	8.30 7.50
Метание малого мяча в стену (м)	Д. Ю.	8.50 11.50	7.50 10.50	6.50 9.50

Список литературы:

1. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. М.: СпортАкадемияПресс, 2002. 143 с.
2. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

3.3. Раздел 3. Прикладная физическая подготовка

Проверяемые результаты обучения: знания - 3.1, 3.2; умения - У.1; общие компетенции - ОК1; ОК2; ОК3; ОК4; ОК5; ОК6; ОК7.

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется на стадионе.

Время выполнения: 1 час 20

минут. Содержание текущего контроля:

Контрольные упражнения:

Тесты	Пол	Оценка		
		5	4	3
Бег 200 м (сек)	Д. Ю.	26.30 25.30	27.00 26.00	27.30 26.30
Подтягивание (раз)	Ю.	14	12	9
Пресс (раз)	Д.	30	25	20
Бег 60 м (сек)	Д. Ю.	8.00 7.30	8.20 7.40	8.30 7.50
Десятискок (м)	Д. Ю.	8.50 11.50	7.50 10.50	6.50 9.50

Список литературы:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2001. 450 с.
2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 336 с.
3. Решетникова Н.В. Физическая культура: учеб. Пособие для студентов среднего профессионального учебного заведения. М.: Мастерство, 2002. 380 с.

4. Формы и содержание промежуточной аттестации по дисциплине 5 семестр

Форма контроля: зачет.

Время выполнения: 1 час 20 минут.

Содержание аттестации:

Накопительная таблица:

Тесты	Пол	Оценка		
		5	4	3

Челночный бег 3*5м (сек)	Д. Ю.	8.10 7.40	8.20 7.50	8.30 8.00
Подтягивание (раз)	Ю.	14	12	9
Пресс (раз)	Д.	30	25	20
Наклон вперед (см)	Д. Ю.	18 15	15 12	12 9
Метание баскетбольного мяча сидя (м)	Д. Ю.	6.30 8.50	6.20 8.30	6.00 8.10

6 семестр

Форма контроля: зачет.

Время выполнения: 1 час 20

минут. Содержание аттестации:

Накопительная таблица:

Тесты	Пол	Оценка		
		5	4	3
Бег 100 м (сек)	Д. Ю.	16.00 13.5	17.2 14.2	18.5 15.0
Подтягивание (раз)	Ю.	14	12	9
Пресс (раз)	Д.	30	25	20
Бег 500 м(сек)	Д.	1.50	2.05	2.10
Бег 1.000 м (сек)	Ю.	3.20	3.30	3.55
Метание гранаты (м)	Д. Ю.	25 35	22 30	20 25
Десятискок (м)	Д. Ю.	11 15	9 13	8 12

7 семестр

Форма контроля: зачет.

Время выполнения: 1 час 20

минут. Содержание аттестации:

Накопительная таблица:

Тесты	Пол	Оценка		
		5	4	3
Бег «змейкой» 3*5 м (сек)	Д. Ю.	8.00 7.30	8.10 7.40	8.20 7.50
Подтягивание (раз)	Ю.	14	12	9
Пресс (раз)	Д.	30	25	20
Приседание за 20 сек (раз)	Д. Ю.	25 35	20 30	15 25
Метание баскетбольного мяча сидя (м)	Д. Ю.	10.00 11.50	9.45 11.30	9.30 11.10

