

Александровск-Сахалинский колледж (филиал)
федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Сахалинский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор колледжа
Л.С.Салтынская
« 30 » 7 2015 г.



**КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ОБЩЕПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОП. 15 «ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Специальность: 20.02.04 «Пожарная безопасность»

Квалификация: техник

Форма обучения: очная

Комплект контрольно-оценочных средств по общепрофессиональной дисциплине
ОП.15 «Профессионально-прикладная физическая подготовка» программы подготовки
специалистов среднего звена (ППССЗ) по специальности **20.02.04 «Пожарная
безопасность»** (базовая подготовка) разработан на основе Федерального государственного
образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования
(приказ Минобрнауки РФ от «18» апреля 2014 г. № 354) и рабочей программы
общепрофессиональной дисциплины **ОП.15 «Профессионально-прикладная
физическая подготовка»**.

Разработчик:

Долбнева Т.В. преподаватель АСК(ф) СахГУ

Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен на заседании ЦК естественно-
математических и технических дисциплин

Протокол № 1 от 16 сентября 2014 г.

Председатель Сазонова А.Н.

Рекомендована научно-методическим советом АСК(ф)СахГУ

Протокол № 1 от 30.09 2014 г.

Общие положения

Результатом освоения учебной дисциплины являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Формой аттестации по учебной дисциплине являются:

5 семестр – зачет.

6 семестр – зачет.

7 семестр – зачет.

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.

1.3. Формируемые компетентности

Общие компетенции:

ОК.1. Выполнять общественные и служебные функции по внедрению физической культуры и спорта в профессиональный коллектив;

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

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК.5. Использовать средства ФК и С, при предупреждении профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечении профессионального долголетия;

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, людьми, находящимися в зонах пожара.

ОК 7. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

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.	375	350	320
	Ю.	450	420	380
Метание гранаты	Д.	25	22	20
	Ю.	35	30	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.	6.50	6.00	5.50
	Ю.	9.00	8.50	7.00

Подтягивание (раз)	Ю.	14	12	9
Пресс (раз)	Д.	30	25	20
Челночный бег (сек)	Д.	8.00	8.20	8.30
	Ю.	7.30	7.40	7.50
Метание малого мяча в стену (м)	Д.	8.50	7.50	6.50
	Ю.	11.50	10.50	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.	26.30	27.00	27.30
	Ю.	25.30	26.00	26.30
Подтягивание (раз)	Ю.	14	12	9
Пресс (раз)	Д.	30	25	20
Бег 60 м (сек)	Д.	8.00	8.20	8.30
	Ю.	7.30	7.40	7.50
Десятискок (м)	Д.	8.50	7.50	6.50
	Ю.	11.50	10.50	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

«Физическая культура»

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.	8.10	8.20	8.30
	Ю.	7.40	7.50	8.00
Подтягивание (раз)	Ю.	14	12	9

Пресс (раз)	Д.	30	25	20
Наклон вперед (см)	Д.	18	15	12
	Ю.	15	12	9
Метание баскетбольного мяча сидя (м)	Д.	6.30	6.20	6.00
	Ю.	8.50	8.30	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.	16.00	17.2	18.5
	Ю.	13.5	14.2	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.	25	22	20
	Ю.	35	30	25
Десятискок (м)	Д.	11	9	8
	Ю.	15	13	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.	8.00	8.10	8.20
	Ю.	7.30	7.40	7.50
Подтягивание (раз)	Ю.	14	12	9
Пресс (раз)	Д.	30	25	20
Приседание за 20 сек (раз)	Д.	25	20	15
	Ю.	35	30	25
Метание баскетбольного мяча сидя (м)	Д.	10.00	9.45	9.30
	Ю.	11.50	11.30	11.10

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнения и изменения к комплекту контрольно-оценочных средств по
обще профессиональной дисциплине ОП.15 «Профессионально-прикладная физическая
подготовка».

Учебный год	Дополнения и изменения, внесённые в КОС	Протокол ЦК
2014-15		
2015-16		
2016-17		