

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«САХАЛИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ



**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебной дисциплине

**ОП.15 ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА**

**Укрупненная группа: 20.00.00 Техносферная безопасность и
природообустройство**

**Специальность: 20.02.04 Пожарная безопасность
(базовый уровень подготовки)**

**Квалификация: техник
Форма обучения: очная**

г. Южно-Сахалинск
2025г.

Комплект контрольно-оценочных средств **ОП.15 Профессионально-прикладная физическая подготовка** программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ) разработан на основе ФГОС СПО по специальности среднего профессионального образования **20.02.04 Пожарная безопасность**, утвержденного 18.04.2014 г. № 354 и рабочей программы дисциплины ОП.15 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Разработчик: Добродомов П.В., преподаватель ПТК СахГУ

Одобрена на заседании ИЦК
Дисциплины физической культуры и
безопасности жизнедеятельности
Протокол № 7 от «13» 05 2025 г.
Председатель ИЦК
ПВ - П.В. Добродомов

Общие положения

Результатом освоения **ОП.15. Профессионально-прикладная физическая подготовка** являются освоенные умения и усвоенные знания, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций.

Формой аттестации являются:

8 семестр – дифференцированный зачет.

1. Результаты освоения 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 компетенции

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

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

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется на стадионе.

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

Раздел 2. Физическая подготовка

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется в спортивном зале.

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

Раздел 3. Прикладная физическая подготовка

Форма проверки: Тест (контрольные упражнения).

Условия контроля: выполняется на стадионе.

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

4. Формы и содержание промежуточной аттестации

6 семестр

Форма контроля: дифференцированный зачет.

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

8 семестр

Форма контроля: дифференцированный зачет.

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
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
Метание гранаты (м)	Д.	25	22	20
	Ю.	35	30	25
Приседание за 20 сек (раз)	Д.	25	20	15
	Ю.	35	30	25

Метание баскетбольного мяча сидя (м)	Д. Ю.	10.00 11.50	9.45 11.30	9.30 11.10
--------------------------------------	----------	----------------	---------------	---------------

Список литературы

: Основные источники:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис. 2-е изд., с доп. М.: Физкультура и спорт, 2022. 112 с.
2. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. М.: 2022. 208 с.
3. Барчукова Г.А. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 2023. 175 с.
4. Богушас М.В. Играем в настольный теннис. Книга для уч-ся. М.: Просвещение, 2023. 128 с.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учеб. пособия для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2022. 368 с.
6. Загорский Б.И. Физическая культура: практическое пособие. М.: Высшая школа, 2021. 340 с.
7. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник. М.: Гардарики, 2023. 448 с.

Дополнительная:

1. Железняк Ю.Д. Волейбол в школе. Пособие для учителя. М.: ФиС, 2017. 146 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Академия, 2016. 450 с.
3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2015. 450 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения. Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2016. 336 с.
5. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: Учебник для институтов физ. культуры. М. ФиС, 2017. 159 с.

Интернет- ресурсы:

1. <http://www.Sport.rbc.ru>
2. <http://www.goskomsport.ru>
3. <http://www.roc.ru>
4. <http://www.infosport>
5. www.rusathletics.com
6. rusathletics. Info
7. www.sports.ru/athletics/news/
8. [www. Sport – express.ru/athletics](http://www.Sport-express.ru/athletics)