



**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ТЕХНИЧЕСКИЙ ПОЖАРНО-СПАСАТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ» (ПОАНО «ТПСК»)**


367012, РД, г. Махачкала, ул. Магомед Гаджиева, 22; 367007, РД, г. Махачкала, ул. Бейбулатова, 13. Конт. тел: 8-906-450-00-59;  
8-989-890-01-02. E-mail: [tpsk2019@bk.ru](mailto:tpsk2019@bk.ru); [muradalieva\\_alfiya@mail.ru](mailto:muradalieva_alfiya@mail.ru). Сайт: [pojar-spas.ru](http://pojar-spas.ru). Telegram: [https://t.me/pojar\\_spas](https://t.me/pojar_spas)

**РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО:**

на заседании ПЦК

Протокол № 1 от «20» 01 2024 г.

Председатель

 / Агамирзоева Ш.Р.



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ПОАНО «ТПСК»

Мурадалиева А.В.

«01» 2024 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по программе подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
по специальности СПО 20.02.05 Организация оперативного  
(экстренного) реагирования в чрезвычайных ситуациях на базе  
среднего общего образования

Махачкала 2024 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Фонд оценочные средства (ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины Физическая Культура

ФОС включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме зачета.

ФОС разработан на основании: основной профессиональной образовательной программы по специальности СПО 20.02.05 рабочей программы учебной дисциплины Физическая Культура

Данный фонд представляет собой банк тестовых заданий для проведения промежуточной аттестации по учебной дисциплине **ОГСЭ.05 Физическая Культура** и ориентированы на проверку умений и навыков обучающихся, освоивших её полный курс.

Очки	<i>Виды физических упражнений I курс II семестр</i>			
	Подтягивание кол-во	Челночный бег 10x10 (сек)	Прыжки в длину в места (см)	Скакалка за 1 мин.
20	16	25.5	2.40	150
19	-	25.6	2.39	145
18	15	25.8	2.38	140
17	-	26.0	2.37	135
16	14	26.4	2.36	130
15	-	26.7	2.35	125
14	13	26.9	2.34	120
13	-	27.0	2.33	115
12	-	27.2	2.32	110
11	11	27.3	2.31	105
10	-	27.5	2.30	100
9	10	27.7	2.28	95
8	-	27.9	2.26	90
7	9	28.0	2.24	95
6	-	28.1	2.22	90
5	8	28.2	2.20	85
4	-	28.4	2.16	80
3	7	28.5	2.12	75
2	-	28.7	2.10	70
1	6	29.0	2.08	65

**ОЦЕНКА (3) – 36- 47**

**ОЦЕНКА (4) – 48 -59**

**ОЦЕНКА ( 5 ) - 60 и более .**

Очки	<i>Виды физических упражнений I курс III семестр</i>				
	Подтягивание Кол-во	Челночный бег 10x10м.	Прыжки в длину с места ( см )	Скакалка за 1 мин.	Бег 1000м.
20	17	25.5	2.35	140	3.40
19	-	25.6	2.31	135	3.45
18	16	25.8	2.30	130	3.50
17	-	26.0	2.29	125	3.55
16	15	26.4	2.28	120	4.00
15	-	26.7	2.27	115	4.10
14	14	26.9	2.26	110	4.15
13	-	27.0	2.25	100	4.20
12	-	27.2	2.24	95	4.25
11	12	27.3	2.23	90	4.30
10	-	27.5	2.20	85	4.35
9	10	27.7	2.18	80	4.40
8	-	27.9	2.16	75	4.45
7	9	28.0	2.14	70	4.50
6	-	28.1	2.12	65	4.55
5	8	28.2	2.10	60	5.00
4	-	28.4	2.06	55	5.05
3	7	28.5	2.02	50	5.10
2	-	28.7	1.98	45	5.15
1	6	29.0	1.90	40	5.20

**ОЦЕНКА ( 3 ) – 59 и меньше**

**ОЦЕНКА ( 4 ) – 60 -79**

**ОЦЕНКА ( 5 ) - 80 и более.**

Очки	<i>Виды физических упражнений II курс IV семестр</i>			
	Подтягивание кол-во	Челночный бег 10x10 (сек)	Прыжки в длину в места (см)	Скакалка за 1 мин.
20	17	25.0	2.45	150
19	-	25.1	2.42	145
18	16	25.2	2.40	140
17	-	25.3	2.37	135
16	15	25.4	2.36	130

Очки	Виды физических упражнений II курс IV семестр			
	Подтягивание кол-во	Челночный бег 10x10 (сек)	Прыжки в длину в места (см)	Скакалка за 1 мин.
15	-	25.7	2.35	125
14	14	25.9	2.34	120
13	-	26.0	2.33	115
12	-	26.2	2.32	110
11	13	26.3	2.31	105
10	-	26.5	2.30	100
9	12	26.7	2.28	95
8	-	26.9	2.26	90
7	11	27.0	2.24	85
6	-	27.1	2.22	80
5	10	27.2	2.20	75
4	-	27.4	2.16	70
3	9	27.5	2.12	65
2	-	27.7	2.10	60
1	8	28.0	2.08	55

ОЦЕНКА (3) – 36- 47

ОЦЕНКА (4) – 48 -59

ОЦЕНКА (5) - 60 и более

Очки	Виды физических упражнений II курс V семестр				
	Подтягивание Кол-во	Челночный бег 10x10м.	Прыжки в длину с места ( см )	Скакалка за 1 мин.	Бег 1000м.
20	18	25.2	2.50	145	3.30
19	-	25.4	2.48	140	3.35
18	17	25.6	2.45	135	3.40
17	-	25.8	2.40	130	3.45
16	16	26.0	2.37	125	3.50
15	-	26.3	2.34	120	3.55
14	15	26.9	2.30	115	4.00
13	-	27.0	2.27	110	4.05
12	-	27.2	2.23	105	4.10

Очки	Виды физических упражнений II курс V семестр				
	Подтягивание Кол-во	Челночный бег 10x10м.	Прыжки в длину с места ( см )	Скакалка за 1 мин.	Бег 1000м.
11	13	27.3	2.20	100	4.15
10	-	27.5	2.17	95	4.20
9	12	27.7	2.13	90	4.25
8	-	27.9	2.10	85	4.30
7	11	28.0	2.07	80	4.35
6	-	28.1	2.03	75	4.40
5	10	28.2	2.00	70	4.45
4	-	28.4	2.06	65	4.50
3	9	28.5	2.03	60	4.55
2	-	28.7	2.00	55	5.00
1	8	29.0	1.97	50	5.05

*ОЦЕНКА ( 3 ) – 59 и меньше*

*ОЦЕНКА ( 4 ) – 60 -79*

*ОЦЕНКА ( 5 ) - 80 и более .*

Очки	Виды физических упражнений III курс VI семестр				
	Подтягивание Кол-во	Челночный бег 10x10м.	Прыжки в длину с места ( см )	Скакалка за 1 мин.	Бег 1000м.
20	18	25.2	2.50	145	3.30
19	-	25.4	2.48	140	3.35
18	17	25.6	2.45	135	3.40
17	-	25.8	2.40	130	3.45
16	16	26.0	2.37	125	3.50
15	-	26.3	2.34	120	3.55
14	15	26.9	2.30	115	4.00
13	-	27.0	2.27	110	4.05
12	-	27.2	2.23	105	4.10
11	13	27.3	2.20	100	4.15
10	-	27.5	2.17	95	4.20
9	12	27.7	2.13	90	4.25
8	-	27.9	2.10	85	4.30

Очки	<i>Виды физических упражнений III курс VI семестр</i>				
	Подтягивание Кол-во	Челночный бег 10x10м.	Прыжки в длину с места ( см )	Скакалка за 1 мин.	Бег 1000м.
7	11	28.0	2.07	80	4.35
6	-	28.1	2.03	75	4.40
5	10	28.2	2.00	70	4.45
4	-	28.4	2.06	65	4.50
3	9	28.5	2.03	60	4.55
2	-	28.7	2.00	55	5.00
1	8	29.0	1.97	50	5.05

*ОЦЕНКА ( 3 ) – 59 и  
меньше*  
*ОЦЕНКА ( 4 ) –  
60 -79*  
*ОЦЕНКА ( 5 ) - 80 и более .*