



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

367012, РД, г. Махачкала, ул. Магомеда Гаджиева, 22; 367009, РД, г. Махачкала, ул. Магомедтагирова, 39а. Контакт. тел: 8-906-450-00-59;
8-989-890-01-02. E-mail: tpsk2019@bk.ru; muradalieva_alfiya@mail.ru. Сайт: pojar-spas.ru. Telegram: https://t.me/pojar_spas

СОГЛАСОВАНО:

На заседании Педагогического совета
Протокол № 08 от «01» июля 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ПОАНО «ТПСК»
_____ Мурадалиева А.В.
«01» июля 2026 г.
Приказ №26/01-у от
01.07.2026 г

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Профессия: 20.01.01 Пожарный
Квалификация выпускника: Пожарный
Форма обучения: очная

Нормативный срок обучения
на базе среднего общего образования: 10 месяцев

Махачкала 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФОС предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, осваивающих ОП.05 Физическая культура.

ФОС разработан в соответствии требованиями ОПП СПО по профессии 20.01.01 Пожарный, квалификации пожарный, рабочей программы учебной дисциплины.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 08	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии; средства профилактики перенапряжения

Паспорт оценочных средств

№	Наименование раздела, темы учебной дисциплины	Тип контроля	Формы контроля	Средства контроля
1	Тема 1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	Текущий	Контрольные упражнения	Перечень контрольных упражнений
2	Тема 2. Основы здорового образа жизни	Текущий	Контрольные упражнения	Перечень контрольных упражнений
3	Тема 3. Физкультурно-оздоровительные мероприятия для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Текущий	Тест Контрольные упражнения	Перечень контрольных упражнений

Легкая атлетика

1. Основная цель бегуна – это
 - а) выиграть старт у противника по предварительному забегу
 - б) показать хорошую технику бега и ходьбы
 - в) преодоление дистанции за наименьшее время
 - г) показать хорошее время на старте
2. «Спринтерский бег» в легкой атлетике - это бег....
 - а) на средние дистанции
 - б) на длинные дистанции
 - в) на короткие дистанции
 - г) трусцой
3. «Стаерский бег» в легкой атлетике - это бег...
 - а) на короткие дистанции
 - б) на длинные дистанции
 - в) эстафетный
 - г) на средние дистанции
4. «Стиплъ-чез» - это бег...
 - а) на 100 метров с барьерами
 - б) на 400 метров с барьерами
 - в) на 110 метров с барьерами
 - г) на 3000 метров с барьерами
5. Как называется современная техника прыжка в высоту?
 - а) «Фартлек»
 - б) «Фосбери-флоп»
 - в) «Панкратион»
 - г) «Марафон»
6. «Марафоном» в легкой атлетике называют
 - а) бег на 5000 метров
 - б) бег на 42195 метров
 - в) прыжки в высоту
 - г) бег на 3000 метров с барьерами
7. Короткий спринт для мужчин и женщин – это дистанции наа) 60 м
 - б) 100 м
 - в) 200 м
 - г) 400 м
8. Бег, требующий проявления максимальных скоростных способностей спортсмена – это бег
 - а) спринтерский
 - б) марафон
 - в) стайерский
 - г) кроссовый
9. В честь кого или чего названа самая длинная беговая дистанция в легкой атлетике «Марафон»?
 - а) Древнегреческого бога

- б) Древнегреческого воина
- в) Древнегреческого города
- г) Древнегреческого царя

10. Способы прыжка в длину с разбега

- а) «согнув ноги»
- б) «прогнувшись»
- в) «ножницы»
- г) «перешагивание»

11. На какой дистанции, на Олимпийский играх в 2004 году в Афинах победителем стал Юрий Борзаковский?

- а) 1500м
- б) 3000м
- в) 800м
- г) 5000м

12. Кто стал победителем на дистанциях 5000м и 10000 м на Олимпийских играх 1956 года в Мельбурне?

- а) Гордон Пири
- б) Аллен Мимун
- в) Рон Дилэйни
- г) Владимир Куц

13. В прыжке в высоту спортсмен приземляется

- а) на травяное покрытие стадиона
- б) в яму с опилками
- в) на поролоновый мат
- г) во влажную яму с песком

14. Какие существуют способы прыжков в высоту?

- а) «Фартлек»
- б) «перекат»
- в) «перекидной»
- г) «Фосбери-флоп»

15. Кто является действующим обладателем мирового рекорда в прыжках в высоту у мужчин?

- а) Иван Ухов
- б) Стефан Хольм
- в) Богдан Бондаренко
- г) Хавьер Сотомайор

16. Кто является действующим обладателем мирового рекорда в прыжках в высоту у женщин?

- а) Бланка Влашич
- б) Мария Ласицкене
- в) Стефка Костадинова
- г) Анна Чичерова

17. С какого года в программу современных Олимпийских игр входит тройной прыжок у мужчин и женщин?
- а) мужчины – 1896 год, женщины – 1896 год
 - б) мужчины – 1900 год, женщины – 1900 год
 - в) мужчины – 1952 год, женщины – 1956 год
 - г) мужчины – 1896 год, женщины – 1996 год
18. Из каких трех элементов техники состоит тройной прыжок?
- а) «разбег», «отталкивание», «приземление»
 - б) «разбег», «скачок», «приземление»
 - в) «скачок», «шаг», «прыжок»
 - г) «разбег», «прыжок», «приземление»
19. Кто является действующим обладателем мирового рекорда в тройном прыжке у мужчин?
- а) Даниил Буркения
 - б) Джонатан Эдвардс
 - в) Тедди Тамго
 - г) Кенни Харрисон
20. Кто является действующим обладателем мирового рекорда в тройном прыжке у женщин?
- а) Дарья Клишина
 - б) Татьяна Лебедева
 - в) Инесса Кравец
 - г) Франсуаза Мбанго Этон

Легкая атлетика

1. Как традиционно называют легкую атлетику?
- А. «царица полей»
 - Б. «царица наук»
 - В. «королева спорта»**
 - Г. «королева без королевства»
2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
- А. эстафетный бег
 - Б. метание копья
 - В. фристайл**
 - Г. марафонский бег
3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
- А. только один**
 - Б. не больше двух
 - В. не больше трех
 - Г. не имеет значения
4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
- А. одна
 - Б. две
 - В. три**
 - Г. четыре

5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?

А. бег

Б. прыжки в длину

В. прыжки в высоту

Г. метание молота

6. СПРИНТ

– это...? А. судья на старте

Б. бег на короткие дистанции

В. бег на длинные дистанции

Г. метание мяча

7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

А. лечь отдохнуть

Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания

В. выпить как можно больше воды

Г. плотно поесть

8. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:

А. разбег, отталкивание, полет, приземление

Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление

В. разбег, подпрыгивание, приземление

Г. разбег, толчок, приземление

9. Назовите фазы прыжка в высоту:

А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление

Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление

В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты

Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление

10. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю

Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.

В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

А. в V в. до н.э.;

Б. в 776 г. до н.э.;

В. в I в. н.э.;

Г. в 394 г. н.э.

12. Что такое фальстарт?

А. толчок соперника в спину

Б. резкий старт

В. преждевременный старт

Г. задержка старта

13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?

А. ни одного

Б. один

В. два

Г. за это не дисквалифицируют

14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...

А. способы финиширования в спринте

Б. способы финиширования в беге на средние дистанции

В. способы финиширования в беге на длинные дистанции

Г. способы финиширования в беге на любые дистанции

15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

А. передающий

Б. принимающий

В. главный тренер команды

Г. упавшую эстафетную палочку поднимать **нельзя**

16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

А. обычный

Б. сближенный

В. растянутый

Г. отталкивающийся

Футбол

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А. 8

Б. 10

В. 11

Г. 9

2. Какова ширина футбольных ворот?

А. 7м 30см

Б. 7м 32см

В. 7м 35см

Г. 7м 38см

3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе? А. 9 м

Б. 10 м

В. 11 м

Г. 12 м

4. Что означает «желтая карточка» в футболе? А. замечание

Б. предупреждение

В. выговор Г. удаление

5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе? А. серединой подъема

Б. внутренней частью подъема В. внешней частью подъема

Г. внутренней стороной стопы

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе

нападающего? А. **форвард**

Б. голкипер

В. стоппер

Г. хавбек

6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?

А. форвард

Б. голкипер

В. стоппер

Г. хавбек

7. Что означает «красная карточка» в футболе?

А. замечание

Б. предупреждение

В. выговор

Г. удаление

8. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:

А. передача мяча

Б. перехват

В. отбор мяча

9. Когда выбрасывается мяч:

А. вышедшей за пределы поля через боковую линию;

Б. вышедшей за пределы поля за воротами;

10. Что означает слово «аут»?

А. ведение мяча ногой

Б. удар головой

В. выход мяча за пределы поля

Г. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Баскетбол

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты

В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

2. Технику передвижений в баскетболе составляют:

А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты

Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча

В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

3. Сколько человек играют на площадке?

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 11

4. Размеры баскетбольной площадки?

- А. 9м. х 18м.
- Б. **14м. х 26м.**
- В. 12м. х 24м.

5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

- А. **305 см.**
- Б. 260 см.
- В. 310 см.
- Г. 300 см.

6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

- А. 30 сек.
- Б. **24 сек.**
- В. 20 сек.

7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

- А. 3 шага
- Б. **2 шага**
- В. 1 шаг

8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

- А. 10 сек.
- Б. **8 сек.**
- В. 24 сек.

9. Продолжительность игры в баскетбол?

- А. 2 тайма по 20 минут
- Б. **4 тайма по 10 минут**
- В. 4 тайма по 12 минут

10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

- А. 2 очка
- Б. **1 очко**
- В. 3 очка

11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

- А. 2
- Б. 3
- В. **4**
- Г. 5

12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

- А. 3 сек.
- Б. **5 сек.**
- В. 10 сек.

Волейбол

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...

А. 4 зоны

Б. 7 зон

В. 6 зон

Г. 5 зон

2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...

А. необходимы

Б. желательны

В. не обязательны

3. Волейбол состоит из следующих элементов:

А. подача, прием, блок

Б. подача, пас, прием, блок

В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок

Г. подача, прием, нападающий удар

4. Укажите верное утверждение:

А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии

Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка

В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения

5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?

А. только без вращения мяча Б. только с вращением мяча

В. с вращением и без вращения мяча

6. Разбег при прямом нападающем ударе...

А. не выполняется

Б. выполняется с 2-3 шагов

В. выполняется с 4-5 шагов

7. Нижний прием подачи используется для:

А. приема подачи

Б. защитных действий в поле В. вынужденного паса

Г. вынужденного направления мяча на сторону противника

Д. все ответы верны

8. Выберите 2 верных ответа. При верхнем приеме подачи ошибкой НЕ является:

А. прием и отработка мяча ладонями

Б. присутствие работы ногами

В. пас ото лба, а не от груди

Г. локти и предплечья расположены параллельно

10. В приеме НЕ участвует:

А. первый темп

Б. либеро

В. диагональный

Г. игроки второго темпа

Баскетбол

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

- а) 26×14 ;
- б) 28×15 ;
- в) 30×16 .

2. Высота баскетбольной корзины (см):

- а) 300;
- б) 305;
- в) 310.

3. Окружность мяча (см):

- а) 600 – 650;
- б) 700 – 730;
- в) 750 – 780.

4. Вес мяча (г):

- а) 600 – 620;
- б) 650 – 700;
- в) 600 – 650.

5. Во время игры на площадке может находиться (игроков):

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

6. В каком году появился баскетбол как игра:

- а) 1819;
- б) 1899;
- в) 1891.

7. Кто придумал баскетбол как игру:

- а) .Формен;
- б) Фрейзер;
- в) Нейсмит.

8. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

9. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

- а) 6;
- б) 6,15;
- в) 6,25.

10. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):

- а) 5;
- б) 4;
- в) 3.

11. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

- а) одно очко;
- б) два очка;
- в) три очка.

12. В баскетболе, если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:

- А) 1 очко
- Б) 2 очка
- В) 3 очка

13. При каком количестве фолов игрок должен быть удален из игры по правилам баскетбола:

- А) 7;
- Б) 6;
- В) 5:

14. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча:

- а) овертайм;
- б) фол;
- в) аут

15. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):

- а) 15;
- б) 20;
- в) 24.

16. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:

- а) 3 сек.
- б) 5 сек.
- в) 10 сек.

17. Техника владения мячом включает в себя следующие

- приемы: а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча;
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты;
- в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.

18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

- а) Может;
- б) не может;
- в) назначается переигровка.

19. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

- а) максимум 10;
- б) максимум 20;
- в) количество замен не ограничено.

20. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

- а) 3 секунды;
- б) 5 секунд;
- в) 8 секунд.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме: зачета.

Промежуточная аттестация в форме зачета проводится с использованием нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

Для юношей

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Оценка «отлично»	Оценка «хорошо»	Оценка «удовлетворительно»
1	бег на 60 м (с)	7,9	8,4	9,0
	или бег на 100 м (с)	13,2	14,1	14,8
2	бег на 3000 м (мин, с)	12.20	14.10	15.20
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	12	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	34	19	14
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	43	32	25
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+13	+8	+6
5	Челночный бег 3х10 м (с)	7,0	7,6	7,9
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	235	213	192
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	51	41	35

Для девушек

N п/п	Испытания (тесты)	Нормативы		
		Оценка «отлично»	Оценка «хорошо»	Оценка «удовлетворительно»
1	бег на 60 м (с)	9,2	9,9	10,7
	или бег на 100 м (с)	15,8	16,9	17,7
2	бег на 2000 м (мин, с)	9.45	11.10	12.25

3	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см (количество раз)	20	14	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	17	12	8
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+16	+9	+7
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,2	8,7	9,0
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	188	173	157
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	45	37	32

Критерии оценивания:

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов) с оценкой «отлично»;

Оценка «Хорошо» ставится при выполнении 7 испытаний с оценкой «хорошо»;

Оценка «Удовлетворительно» – при 7 испытаний с оценкой «удовлетворительно»;

Оценка «Неудовлетворительно» – менее 4 испытаний.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Вид упражнений	Юноши			Оценки			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м. (сек.)	7,8	8,4	9,0	8,8	9,5	10,4			
Бег 100 м. (сек.)	13,2	14,0	14,8						
Бег 1000 м. (мин. сек.)	3,30	3,45	4,00	4,20	4,40	4,50			
Бег 2000 м. (мин. сек.)	-	-	-	8,00	8,20	8,50			
Бег 3000 м. (мин. сек.)	12,30	13,30	14,30	-	-	-			
Прыжок в длину с разбега (см.)	4,50	4,30	4,10	3,50	3,25	3,00			
Подтягивание (раз)	16	15	14	-	-	-			
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	16	14	12			
Поднимание туловища из положения лежа на спине (в мин. раз)	55	48	41	50	43	36			
Отжимания на гимнастических брусьях (раз)	20	17	14	-	-	-			

Прыжки через гимнастическую скамью (1 мин. раз)	71	66	61	45	38	31
Прыжки на скакалке (1 мин. раз)	140	110	90	140	120	100
Прыжок в длину с места (см.)	240	225	210	195	185	170
Челночный бег 10*10 м. (сек.)						
Челночный бег 5*10 м. (сек.)	-	-	-	14,0	14,5	15,0
Отжимание от пола	50	43	37	25	20	15
Челночный бег с отягощением (сек.)	50,99	52,99	54,99	1.00,99	1.02,99	1.04,99
Рывок гири 16 кг (раз)	44	38	32	-	-	-
Русские махи гирей 16 кг (раз)	-	-	-	36	31	25

Критерии оценивания:

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил все нормативы, имеет средний балл не менее 4,5;

Оценка «Хорошо» ставится при выполнении всех нормативов, имеет средний балл 3,5 –4,4;

Оценка «Удовлетворительно» ставится при выполнении всех нормативов, имеет средний балл 2,8 – 3,4;

Оценка «Неудовлетворительно» ставится, если обучающийся выполнил все нормативы, имеет средний балл менее 2,8.