

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение
Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж»
(ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГАПОУ ЧАО
«ЧМК»:

О. Н. Гришин

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебной дисциплине

ФК.00 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии
102107 Машинист буровой установки

Анадырь
2026

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
--------------------	--------------------------	-----------------------

Организация-разработчик: Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Чукотского автономного округа «Чукотский многопрофильный колледж» (далее ГАПОУ ЧАО «ЧМК»)

Разработчик:

Сорочинский Е.С., преподаватель ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Регистрационный № МС 161-25 от 15.01.2025 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 6 от «13» января 2026 г.

Утверждена Приказом № 01-10/36 от 29.01.2026 г. «Об утверждении документов по организации учебного процесса»

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

1. Вопросы и задания для текущего контроля

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые Ум, Зн	Форма контроля	Проверяемые ОК, Ум, Зн
Раздел 1 теоретический.	беседа	Ум.1, Зн.1, Зн.2.	Дифф. зачет	Ум. 1, Зн. 1-2
Раздел 2. легкая атлетика.	Контрольные нормативы, наблюдение за выполнением, опрос	Ум.1, Зн.1, Зн.2.		
Раздел 3. гимнастика	Наблюдение за выполнением упражнений, опрос, самостоятельное проведение разминки	Ум.1, Зн.1, Зн.2		
Раздел 4. баскетбол	Контрольные нормативы, проверка спортивной одежды и обуви, контроль за самостраховкой, опрос	Ум.1, Зн.1, Зн.2.		
Раздел 5. волейбол	Контрольные нормативы, проверка спортивной одежды и обуви, контроль за самостраховкой, опрос	Ум.1, Зн.1, Зн.2.		
Раздел 6. профессионально-прикладная физическая подготовка	Контрольные нормативы, беседа	Ум.1, Зн.1, Зн.2		

Типовые задания для оценки освоения Раздела 2, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Первый год обучения						
Бег 1000 м (мин.)	4.00	4.10	4.20			
Бег 500 м (мин.)				2.20	2.30	2.40
Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	7.5	8.0	8.5	8.5	9.0	9.5
Второй год обучения						
Бег 1000 м (мин.)	3.50	4.00	4.10			
Бег 500 м (мин.)				2.10	2.20	2.30
Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	7.3	7.9	8.2	8.3	9.2	9.8
Третий год обучения						
Бег 1000 м (мин.)	3.50	4.00	4.10			
Бег 500 м (мин.)				2.00	2.10	2.20
Челночный бег 3 по 10 метров						

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

(сек.)	7.1	7.8	8.1	8.2	9.1	9.7
Четвертый год обучения						
Бег 1000 м (мин.)	3.45	4.55	4.05			
Бег 500 м (мин.)				1.50	2.00	2.10
Челночный бег 3 по 10 метров (сек.)	7.0	7.7	8.0	8.1	9.0	9.6

Типовые задания для оценки освоения Раздела 3, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Первый год обучения						
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	8	7	6			
Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз)	35	30	25	14	12	10
Поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за головой (к-во раз)	40	35	30	30	22	18
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.)				20	12	7
Второй год обучения						
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	11	9	7			
Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз)	40	35	30	19	15	13
Поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за головой (к-во раз)	45	40	35	35	27	20
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.)				22	15	9
Третий год обучения						
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	12	10	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз)	45	40	35	23	19	15
Поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за						

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

головой (к-во раз)	45	40	35	35	27	20
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.)				25	15	10
Четвертый год обучения						
Подтягивание на перекладине (к-во раз)	13	11	9			
Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз)	50	45	40	27	23	19
Поднимание и опускание туловища из положения лежа в положение сидя, руки за головой (к-во раз)	50	45	40	35	30	25
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.)				27	20	15

Типовые задания для оценки освоения Раздела 4, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Первый год обучения						
Выполнение 10 штрафных бросков (к-во попаданий)	6	4	3	5	3	2
Ведение мяча с обводкой 7 стоек, дистанция 30 м. (сек.)	12	13	14	14	15	16
Передачи мяча в парах на расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз)	30	27	25	25	22	20
Второй год обучения						
Выполнение 10 штрафных бросков (к-во попаданий)	7	5	4	6	4	3
Ведение мяча с обводкой 7 стоек, дистанция 30 м. (сек.)	11	12	13	13	14	15
Передачи мяча в парах на расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз)	31	28	25	26	23	21
Третий год обучения						
Выполнение 10 штрафных бросков (к-во попаданий)	8	6	5	7	5	4
Ведение мяча с обводкой 7 стоек, дистанция 30 м. (сек.)	10	11	12	12	13	14
Передачи мяча в парах на						

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз)	32	29	26	27	24	22
Четвертый год обучения						
Выполнение 10 штрафных бросков (к-во попаданий)	8	6	5	7	5	4
Ведение мяча с обводкой 7 стоек, дистанция 30 м. (сек.)	10	11	12	12	13	14
Передачи мяча в парах на расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз)	32	29	26	27	24	22

Типовые задания для оценки освоения Раздела 5, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Первый год обучения						
Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий)	3	2	2 в любую зону	3	3 в любую зону	2 в любую зону
Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз)	30	25	20	25	20	15
Второй год обучения						
Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий)	4	3	3 в любую зону	4	4 в любую зону	3 в любую зону
Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз)	35	30	25	30	25	20
Третий год обучения						
Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий)	4	3	3 в любую зону	4	4 в любую зону	3 в любую зону
Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз)	37	32	27	32	27	22
Четвертый год обучения						
Выполнение 5-ти подач в зоны 2,5,6 (к-во попаданий)	4	3	3 в любую зону	4	4 в любую зону	3 в любую зону

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

			зону		зону	зону
Выполнение передач в стену любым способом за 30 секунд (к-во раз)	37	32	27	32	27	22

Типовые задания для оценки освоения Раздела 6, знаний Зн.1, Зн.2, умения Ум.1 (рубежный контроль).

контрольные нормативы и оценка:

Виды испытаний	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Первый год обучения						
Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз)	120	100	80	120	100	80
Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)	230	220	210	180	170	160
Вис на перекладине (сек.)	40	30	20	30	20	15
Второй год обучения						
Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз)	130	120	100	130	120	100
Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)	240	230	220	190	180	170
Вис на перекладине (сек.)	45	35	30	35	25	20
Третий год обучения						
Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз)	130	120	100	130	120	100
Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)	250	240	230	200	190	170
Вис на перекладине (сек.)	45	35	30	35	25	20
Четвертый год обучения						
Прыжки на скакалке оборотом вперед за 1 минуту (к-во раз)	130	120	100	130	120	100
Прыжок в длину с места толчком двумя (см.)	250	240	230	200	190	170
Вис на перекладине (сек.)	45	35	30	35	25	20

2. Вопросы и задания для итогового контроля

Нормативы для проверки и оценки уровня физической подготовленности учащихся:

5 ступень - Нормы ГТО для обучающихся 16-17 лет:

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14.6	14.3	13.8	18.0	17.6	16.3

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

6 ступень - Нормы ГТО для мужчин 18-29 лет:

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места	215	230	240	225	230	240

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2026
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

	толчком двумя ногами (см)						
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
Испытания (тесты) по выбору							
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

6 ступень - Нормы ГТО для женщин 18-29 лет:

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		18-24			25-29		
		3	4	5	3	4	5
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00

