

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

ОП.05 ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии
203552 Спасатель

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:

Иванова Н.Ю., методист педагогического персонала НМС ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

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

Рекомендован Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 6 от «13» января 2026 г.

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

ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

1. Задания для текущего контроля

Раздел 1. Кроссовая подготовка

1. Закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции.
2. Закрепление, совершенствование техники высокого старта.
3. Закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона.
4. Бег 1000-3000 м с учётом пульса (ЦНС-зона).
5. Закрепление, совершенствование техники бег на средние и длинные дистанции.
6. Бег по пересеченной местности. Закрепление, совершенствование техники эстафетного бега.
7. Чередование бега и ходьбы с грузом (бойцы РХБЗ, плиты 10-20 кг.).
8. Бег по песку, воде, кочкам (межсезонье). Кросс-эстафета 4х400 м с элементами переползания.
9. Закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги».
10. Закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».

Раздел 2. Силовая подготовка

11. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
12. Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса.
13. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, набивными мячами 3-5 кг.
14. Упражнения с собственным весом.
15. Техника выполнения упражнений.
16. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.
17. Круговая тренировка (4 подхода): отжимания, подтягивания, приседания с партнёром (60-80 кг.), выход силой на перекладине.
18. Работа с гирями (16-24 кг.): рывок, толчок, махи.
19. Удержание груза на плечах статикой (имитация извлечения из завала).
20. Ключевое упражнение: санный тяговый комплекс (буксировка покрышки/мешка 50 кг.).

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

21. Упражнения с использованием различных видов «Планок».
22. Комплекс упражнений для развития гибкости.
23. Использование современных фитнес-технологий (пилатес, кроссфит).

Раздел 3. Прикладное плавание

24. Закрепление, совершенствование техники плавания кроль на груди.
25. Закрепление, совершенствование техники плавания кроль на спине.
26. Закрепление, совершенствование техники старта.
27. Плавание в форме (брюки, куртка) – 50 м.
28. Транспортировка «утопающего» способом «на груди» (через руку).
29. Закрепление, совершенствование техники ныряния в глубину, в длину.
30. Ныряние на дальность (10-15 м.) в одежде.

Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

31. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков: упражнения на перекладине, гимнастической стенке, брусьях; лазание по канату; передвижение по ограниченной опоре; упражнения в равновесии; акробатические упражнения.

32. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков: упражнения на перекладине, гимнастической стенке, брусьях; лазание по канату; передвижение по ограниченной опоре; упражнения в равновесии; акробатические упражнения.

33. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков: бег на средние и короткие дистанции; прыжки; метание.

34. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков: бег на средние и короткие дистанции; прыжки; метание.

35. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков: Упражнения с отягощениями: набивные мячи, гантели.

36. Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков: Упражнения с отягощениями: набивные мячи; гантели.

37. Переползание: во-пластунски, на четвереньках под препятствиями (высота 50-70 см.).

38. Перенос пострадавшего: одиночным способом «пожарный подъём», на спине.

39. Перенос пострадавшего: одиночным способом «пожарный подъём»,

на спине.

40. Лазание по лестнице-палка и штурмовой лестнице (в окно 2 этажа).
41. Лазание по лестнице-палка и штурмовой лестнице (в окно 2 этажа).
42. Подъём по вертикальной верёвке (8-10 м.) с использованием ног.
43. Прохождение навесной переправы (рукоход по тросу).
44. Удержание равновесия на бревне с грузом.
45. Страховка и самостраховка (классическая узловая обвязка).
46. Вскрытие дверных проёмов имитационным тараном (40 кг., 3-5

ударов).

2. Задания для итогового контроля

1. Прыжок в длину с места способом «согнув ноги». Фиксация результата в сантиметрах.

2. Бег на 100 м с низкого старта. Фиксация времени. Критерий оценки – секунды.

3. Чередование бега и ходьбы с грузом 20 кг.

4. Кросс-эстафета 4×400 м с этапом переползания по-пластунски 15 м.

Оценивается командное время.

5. Отжимание от пола за 1 минуту (максимальное количество).

6. Упражнение на пресс (подъём туловища из положения лёжа за 1 минуту).

7. Выход силой на перекладине (из виса в упор).

8. Удержание груза на плечах статикой.

9. Гибкость: наклон вперёд из положения сидя на полу (касание пальцами стоп). Фиксация в сантиметрах.

10. Плавание 50 м кролем на груди. Фиксация времени.

11. Плавание в форме (брюки, куртка).

12. Лазание по канату на высоту 5 м (с использованием ног).

13. Упражнения с отягощениями: набивные мячи, гантели.

14. Лазание по лестнице-палка и штурмовой лестнице (в окно 2 этажа).

15. Подъём по вертикальной верёвке (8-10 м.) с использованием ног.

16. Прохождение навесной переправы (рукоход по тросу).

17. Удержание равновесия на бревне с грузом.

18. Страховка и самостраховка (классическая узловая обвязка).