

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**

по профессии

**16909 Портной**

ГАПОУ ЧАО «ЧМК»	УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ	СТО СМК 4.2.01 - 2023
--------------------	--------------------------	-----------------------

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 № ПОРТ ПОРТ 351-23 от 04.04.2023 г.

Рекомендована Методическим советом ГАПОУ ЧАО «ЧМК»

Протокол № 06 от «18» апреля 2023 г.

Утверждена Приказом № 01-10/394 от 31.08.2023 г. «Об утверждении образовательных программ»

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2023</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

## 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
<b>Раздел 1 теоретический.</b>	беседа	Ум.1, Зн.1, Зн.2.	Дифф. зачет	Ум. 1, Зн. 1-2
<b>Раздел 2. легкая атлетика.</b>	Контрольные нормативы, наблюдение за выполнением, опрос	Ум.1, Зн.1, Зн.2.		
<b>Раздел 3. гимнастика</b>	Наблюдение за выполнением упражнений, опрос, самостоятельное проведение разминки	Ум.1, Зн.1, Зн.2		
<b>Раздел 4. баскетбол</b>	Контрольные нормативы, проверка спортивной одежды и обуви, контроль за самостраховкой, опрос	Ум.1, Зн.1, Зн.2.		
<b>Раздел 5. волейбол</b>	Контрольные нормативы, проверка спортивной одежды и обуви, контроль за самостраховкой, опрос	Ум.1, Зн.1, Зн.2.		
<b>Раздел 6. профессионально-прикладная физическая подготовка</b>	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
<b>Первый год обучения</b>						
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
<b>Второй год обучения</b>						
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
<b>Третий год обучения</b>						
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						

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2023</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

(сек.)	7.1	7.8	8.1	8.2	9.1	9.7
<b>Четвертый год обучения</b>						
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
<b>Первый год обучения</b>						
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
<b>Второй год обучения</b>						
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
<b>Третий год обучения</b>						
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						

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2023</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

головой (к-во раз)	45	40	35	35	27	20
Наклон вперед из положения сидя, ноги вместе (см.)				25	15	10
<b>Четвертый год обучения</b>						
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
<b>Первый год обучения</b>						
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
<b>Второй год обучения</b>						
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
<b>Третий год обучения</b>						
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						

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2023</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

расстояние 6 м. за 30 сек. (к-во раз)	32	29	26	27	24	22
<b>Четвертый год обучения</b>						
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
<b>Первый год обучения</b>						
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
<b>Второй год обучения</b>						
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
<b>Третий год обучения</b>						
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
<b>Четвертый год обучения</b>						
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

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2023</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

			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
<b>Первый год обучения</b>						
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
<b>Второй год обучения</b>						
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
<b>Третий год обучения</b>						
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
<b>Четвертый год обучения</b>						
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

<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2023</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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



<b>ГАПОУ ЧАО «ЧМК»</b>	<b>УПРАВЛЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИЕЙ</b>	<b>СТО СМК 4.2.01 - 2023</b>
----------------------------	---------------------------------	------------------------------

	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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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

