

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РЕЖЕВСКОЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

Рассмотрено:  
на заседании ЦК  
Протокол № 10  
от «21» июня 2024 г.

Утверждаю:  
Директор \_\_\_\_\_ С.А. Дрягилева  
от «25» июня 2024 г.



**Комплект оценочных средств**  
в рамках основной профессиональной образовательной программы (ОПОП)  
по программе подготовки квалифицированных рабочих, служащих

**29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий**

Реж, 2024

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу ОУД 9 физическая культура для программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих: 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий

Разработчик:

Тушина Анна Николаевна преподаватель физической культуры

## **I. Паспорт комплекта оценочных средств**

### *1. Область применения комплекта оценочных средств*

Комплект оценочных средств предназначен для оценки результатов освоения ОУД 9 «Физическая культура».

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

КОС включает контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачёта.

### *2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке на зачете*

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	
1	
<p><b>Знания:</b> основы здорового образа жизни и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; знать социально-биологические основы здорового образа жизни; иметь представление о роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; уметь использовать физкультурно-спортивную деятельность для укрепления здоровья, самоопределения в физической культуре, использовать творческий опыт деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>Умения:</b> самостоятельно организовать и проводить занятия различной функциональной направленности, осуществлять их планирование на основе знаний методических принципов физического воспитания; контролировать функциональное состояние организма, разрабатывать системы индивидуальных занятий в режиме учебного дня, недели, месяца; оказывать первую помощь при травмах, ушибах, несчастных случаях; взаимодействовать в коллективных формах занятий физической культурой, управлять своими эмоциями, уважать партнеров и соперников в процессе соревновательной деятельности.</p>	
Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:	

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения дисциплины	
	Общие	Дисциплинарные
ОК 6. Способностью работать в коллективе, толерантно воспринимая социальные, этнические конфессиональные и культурные различия.	<b>В части трудового воспитания:</b> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать,	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-

	<p>планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- интерес к различным сферам профессиональной деятельности,</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</b></p> <p><b>а) базовые логические действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне;</li> <li>- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;</li> <li>- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;</li> <li>- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;</li> <li>- вносить корректиды в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;</li> <li>- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем</li> </ul> <p><b>б) базовые исследовательские действия:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;</li> <li>- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;</li> <li>- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;</li> <li>- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;</li> </ul>	<p>спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;</li> <li>- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;</li> <li>- способность их использования в познавательной и социальной практике</li> </ul>	
ОК 8. Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</li> <li>- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности;</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</b></p> <p><b>б) совместная деятельность:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;</li> <li>- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</li> <li>- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;</li> <li>- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным</li> </ul> <p><b>Овладение универсальными регулятивными действиями:</b></p> <p><b>г) принятие себя и других людей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;</li> <li>- признавать свое право и право других людей на ошибки;</li> <li>- развивать способность понимать мир с позиции другого человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</li> <li>- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</li> <li>- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</li> <li>- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности</li> </ul>
ЛР 1	Осознающий себя гражданином и защитником великой страны	

<b>ЛР 3</b>	Соблюдающий нормы правопорядка, следующий идеалам гражданского общества, обеспечения безопасности, прав и свобод граждан России. Лояльный к установкам и проявлениям представителей субкультур, отличающий их от групп с деструктивным и девиантным поведением. Демонстрирующий неприятие и предупреждающий социально опасное поведение окружающих	
<b>ЛР 9</b>	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях	

### *3. Комплект оценочных средств*

В состав комплекта материалов для оценки уровня освоения умений, усвоения знаний, сформированности общих компетенций входят: задания для обучающихся и пакет преподавателя.

Условия выполнения задания:

1. Место выполнения задания: спортивный зал
2. Спортивный инвентарь
3. Подготовка студентов.

Комплект оценочных средств включает в себя:

1. Спортивные упражнения (теоретические задания, предназначенные для проверки З 1 – З 4; У 1 – У 5; ОК 1-5).
2. Перечень тем творческих (индивидуальных) проектов.

### *4. Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации.*

- 1) Спортивный зал
- 2) Спортивный инвентарь

### *5. Темы рефератов, индивидуальных проектов:*

1. Оздоровительная физкультура.
2. Физические качества человека.
3. Восстановительные средства.
4. Формы физического воспитания.
5. Физические качества и методика их развития.

6. Закаливание.
7. Лечебная физкультура.
8. Олимпийские игры.
9. Развитие физкультуры и спорта.
10. Физическая и умственная деятельность, как неделимое целое.
11. Специальная физическая подготовка и распределение средств в учебном процессе.
12. Методика бега на средние дистанции.
13. Исходные категории теории и методики физической культуры.
14. Основы туризма.
15. Психологические особенности здорового образа жизни.
16. Волейбол.
17. Методы коррекции осанки и телосложения.
18. Методы корректирующей гимнастики для глаз.
19. Оздоровительный бег и ходьба.
20. Самомассаж.
21. Общая физическая подготовка.
22. Физкультура - для здоровья, спорт – за счет здоровья.
23. Лечебная физкультура.
24. Гимнастика спортивная.
25. Гимнастика силовая или тяжелая атлетика.
26. Плавание.
27. Самбо.
28. Подвижные игры.
29. Бег.
30. Физическая культура и ее влияние на организм человека.
31. Оздоровительная ходьба.
32. Основные причины ожирения.
33. Физическое здоровье человека.
34. Восстановление работоспособности после тренировки.
35. Основные методы тренировки легкоатлетов.
36. Основы техники спортивного ориентирования.
37. Питание спортсменов-ориентировщиков.
38. Краткие сведения о правилах соревнований по спортивному ориентированию.
39. Самоконтроль на тренировке.

40. Развитие силовых возможностей человека.
41. Оздоровительные тренировки.
42. Виды физических нагрузок, и их интенсивность.
43. Легкая атлетика.
44. Баскетбол.
45. Значение физкультуры и спорта в жизни человека.
46. Аэробика.

*5. Критерии оценки ответа на вопросы билета:*

*Отметка «5 (отлично)» ставится в случае:*

- знания, понимания, глубины усвоения обучающимся всего объема программного материала;
- умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации;
- отсутствия ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала, при устных ответах, устранения отдельных неточностей с помощью дополнительных вопросов педагога;
- при ответе соблюдение культуры устной речи.
- 

*Отметка «4 (хорошо)» ставится в случае:*

- знания всего изученного материала;
- умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи;
- наличие незначительных (негрубых) ошибок при воспроизведении изученного материала;
- соблюдения основных правил культуры речи.

*Отметка «3 (удовлетворительно)» ставится в случае:*

- знания и усвоения материала на уровне минимальных требований программы, затруднения при самостоятельном воспроизведении, необходимости незначительной помощи учителя;
- умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на видоизменённые вопросы;
- наличия 1-2 грубых ошибок, нескольких негрубых при воспроизведении изученного материала;
- незначительного несоблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

*Отметка «2 (неудовлетворительно)» ставится в случае:*

- знания и усвоения учебного материала на уровне ниже минимальных требований программы;
- отсутствия умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы;
- наличия нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала;
- значительного несоблюдения основных правил культуры речи.