

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«РЕЖЕВСКОЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»

Рассмотрено:  
на заседании ЦК  
Протокол № 10  
от «20» июня 2025 г.



Утверждаю:  
Директор  
С.А.Дрягилева  
от «23» июня 2025 г.

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

**29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий**

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу СГ.04 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 СГ 4 «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	
<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.	
<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.	

Выпускник, освоивший ППКРС, должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность:

ОК 1	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 4	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 8	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;
Виды деятельности	
ПК 1.1	Определять виды и детали швейных изделий в эскизах и лекалах; свойства и качество материалов для изделий различных ассортиментных групп.

### *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.*

3Для реализации программы физическая культура должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: Спортивный зал, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по профессии 29.01.33 Мастер по изготовлению швейных изделий Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические, гимнастические перекладины, маты гимнастические, канат для перетягивания, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, фитнес мячи, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, секундомеры, весы напольные, приборы для измерения давления.

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи. стартовые флажки, палочки эстафетные, рулетка металлическая, столы для настольного тенниса, ракетки, мячи.

- тренажерный зал;

- лыжная база с лыжехранилищем.

Учебно-методическое обеспечение

Информационное обеспечение реализации программы

Основные печатные издания

1. Физическая культура и спорт: Учебник / под ред. В. В. Сухомлина. — Москва: Просвещение, 2023.

2. Основы физической культуры: Учебное пособие / А. А. Иванов. — Москва: Юрайт, 2024.

3. Практическая физическая культура: Учебное пособие / Е. П. Смирнова. — Москва: Академия, 2023.

4. Физическая культура и здоровье: Учебник / Н. В. Петрова. — Москва: Эксмо, 2024.

5. Теория и методика физической культуры: Учебное пособие / В. М. Кузьмин. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023.

6. Физическая культура и основы безопасной жизнедеятельности / И. В. Лебедева. — Москва: Просвещение, 2024.
7. Организация и проведение занятий по физической культуре / С. В. Федоров. — Москва: Юрайт, 2025.
8. Физическая культура в профессиональной подготовке / А. А. Смирнова. — Москва: Академия, 2024.
9. Методика преподавания физической культуры: Учебное пособие / Е. В. Зайцева. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2023.
10. Физическая культура и спорт: Учебник / ред. В. И. Бурков. — Москва: Просвещение, 2025.

#### Электронные издания

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. URL: <http://school-collection.edu.ru>
2. Информационно-правовой портал «Гарант». URL: <http://www.garant.ru>. 3. Официальный сайт компании «Консультант Плюс». URL: <http://www.consultant.ru>.
4. ЭБС Юрайт [сайт]. URL: <https://urait.ru/bcode/450724>
5. Официальный сайт Президента РФ. URL: <http://www.kremlin.ru>.
6. Официальный сайт Правительства РФ. URL: <http://www.government.ru>
7. Официальный сайт Государственной Думы РФ. URL: <http://duma.gov.ru>
8. Официальный сайт Совета Федерации РФ. URL: <http://council.gov.ru>
9. Официальный сайт Верховного суда Российской Федерации. URL: <http://www.vsrfr.ru>.
10. Официальный сайт Правительства России. URL: <http://www.government.ru>
11. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». URL: <http://festival.1september.ru/>
12. Министерство просвещения Российской Федерации. URL: <https://edu.gov.ru> 34
13. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. URL: <https://minobrnauki.gov.ru>
14. Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор). URL: <https://obrnadzor.gov.ru>
15. Официальный сайт Национальных проектов России. URL: <https://национальныепроекты.рф>

16. Федеральный портал «Российское образование». URL: <https://www.edu.ru>
17. Федеральный портал «Информационно-коммуникационных технологий в образовании». URL: <http://window.edu.ru>
18. Федеральный портал по финансовой грамотности. URL: <https://vashifinancy.ru>
19. Федеральный институт педагогических измерений (ФИПИ). URL: <https://fipi.ru>
20. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Минспорта РФ)
21. [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Официальный портал «Российское образование»)
22. [www.olimpic.ru](http://www.olimpic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России)
23. [www.gto.ru](http://www.gto.ru) (Официальный сайт ВФСК «ГТО»)
5. *Темы рефератов, индивидуальных проектов:*
  1. Введение в физическую культуру и спорт
  2. Анатомия и физиология человека: основы для физической культуры
  3. Физическая подготовка и ее роль в здоровье
  4. Основы техники выполнения физических упражнений
  5. Гимнастика и ее виды
  6. Бег: техника, виды и методика тренировок
  7. Силовые упражнения и тренировки мышц
  8. Стретчинг и гибкость: упражнения и методика
  9. Плавание и его преимущества для здоровья
  10. Функциональные и аэробные тренировки
  11. Основы спортивной психологии и мотивации
  12. Правила и техника игры в волейбол
  13. Правила и техника игры в баскетбол
  14. Основы спортивных игр и их значение для развития
  15. Безопасность и первая помощь при занятиях физической культурой
  16. Профилактика травм при физических нагрузках
  17. Виды и методы самоконтроля физической формы
  18. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние
  19. Организация спортивных мероприятий и соревнований
  20. Влияние здорового образа жизни на качество жизни.

## *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.