

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Луганский государственный университет имени Владимира Даля»

Колледж

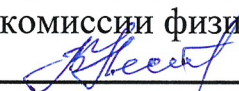
КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
в форме **зачета**

по учебной дисциплине
СГ.04 Физическая культура

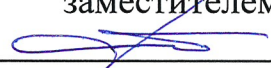
по специальности
15.02.16 Технология машиностроения

РАССМОТРЕН И СОГЛАСОВАН
методической комиссией физического воспитания

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

Председатель методической
комиссии физического воспитания
 / В.П. Нестеров

Разработан на основе федерального государственного
образовательного стандарта среднего профессионального образования по
специальности 15.02.16 Технология машиностроения

УТВЕРЖДЕН
заместителем директора
 / В.В. Захаров

Составители:
Гарнагин Александр Иванович, преподаватель Колледжа ФГБОУ ВО «ЛГУ
им. В.Даля»;

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СПО по специальности 15.02.16 Технология машиностроения следующими **умениями (У)**:

У1-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У2-выполнять комплексы упражнений на развитие выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координации движений.

знаниями (З):

З1-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2-основы здорового образа жизни.

которые формируют **общими компетенциями**:

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. Оценивание уровня освоения учебной дисциплины

Предметом оценивания служат умения и знания, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине СГ.04 Физическая культура направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. Промежуточная аттестация по учебной дисциплине проводится в форме зачета.

Контроль и оценивание уровня освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Таблица 1

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Домашняя контрольная работа	У1, У2, 31,32; ОК 04, ОК 08		
Тема 2. Лёгкая атлетика	Самостоятельная работа	У1, У2, 31,32; ОК 04, ОК 08		
Тема 3. Волейбол	Самостоятельная работа	У1, У2, 31,32; ОК 04, ОК 08		
Тема 4. Силовая подготовка	Самостоятельная работа	У1, У2, 31,32; ОК 04, ОК 08		
Тема 5. Баскетбол.	Самостоятельная работа	У1, У2, 31,32; ОК 04, ОК 08		
Тема 6. Туризм.	Самостоятельная работа	У1, У2, 31,32; ОК 04, ОК 08		

Промежуточная аттестация			Зачет (учебный норматив)	У1, У2, 31,32; ОК 04, ОК 08
---------------------------------	--	--	------------------------------------	-----------------------------------

3. Задания для оценки освоения учебной дисциплины

3.1. Задания для текущего контроля (Приложение 2)

Текущий контроль знаний и умений обучающихся в соответствии с настоящим КОС проводится в форме самостоятельной работы (домашней контрольной работы) – составление (письменно) и разучивание комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Контроль двигательных умений и навыков проводится в виде выполнения обучающимися физических упражнений

3.2. Задания для промежуточной аттестации (Приложение 1)

4. Условия проведения промежуточной аттестации

Выполнение нормативов для аттестующихся:

Время выполнения задания — 2 академических часа/90 мин.

Оборудование: перекладина (подтягивание), рулетка (прыжки в длину с места), гимнастический мат (пресс за 1 минуту), гимнастическая скамейка, линейка (гибкость).

Выполнив теоретическую и практическую часть, обучающийся может максимально получить 5 баллов. Оценка выставляется в соответствии с таблицей;

Уровень учебных достижений и показатели оценки результатов

Нормативы	Баллы	Возраст обучающихся								
		18-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64
Подтягивание (высокая перекладина 18-59, отжимание 60-64)	5	15	14	13	11	10	9	8	7	15
	4	10	10	8	7	7	6	5	4	7
	3	9	6	4	4	3	2	2	2	3
Прыжки в длину с места	5	233	240	224	218					
	4	213	223	213	208					
	3	192	202	197	192					
Пресс за 1 минуту	5	51	50	42	40	36	32	28	25	22
	4	41	38	32	30	28	25	20	16	13
	3	34	32	25	23	21	17	13	10	8
Гибкость	5	+13	+13	+11	+10	+9	+8	+7	+5	- 1
	4	+7	+8	+5	+4	+3	+2	+1	0	- 4
	3	+6	+6	+3	+2	+1	0	- 1	- 2	- 6

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

КОЛЛЕДЖ

Рассмотрено и утверждено
на заседании методической комиссии
физического воспитания
Протокол от «__» _____ 20__ года № ____
Председатель комиссии
_____ В.П. Нестеров

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора

_____ В.В.Захаров
«__» _____ 20__ г.

КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ
для проведения промежуточной аттестации
в форме зачета

по учебной дисциплине
СГ.04 Физическая культура

по специальности
15.02.16 Технология машиностроения

для студентов 1 курса группы 1Т-24з

формы обучения: заочная

Преподаватель _____ А.И. Гарнагин
(подпись)

**ФГБОУ ВО «ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»
КОЛЛЕДЖ**

Учебная дисциплина СГ.04 Физическая культура

15.02.16 Технология машиностроения

Курс 1 Форма обучения заочная

КОНТРОЛЬНЫЙ НОРМАТИВ № 1

**«ПОДТЯГИВАНИЕ ДО ПОДБОРОДКА
СРЕДНИМ ПРЯМЫМ ХВАТОМ»**

И.п. – вис с прямыми руками слегка прогнувшись в спине. Подтягивания – это движение рук с одновременным сгибанием предплечий в локтевых суставах, разгибанием плеч в плечевых суставах со сведением лопаток (движение руки вниз – назад).

При опускании тела в и.п., руки выпрямляются полностью.

Основной акцент мышечной активности: мощное сокращение трапециевидной мышцы и широких мышц спины, двуглавых мышц рук (бицепсов) и задних пучков дельтовидных мышц.

О ш и б к и в ы п о л н е н и я н о р м а т и в а :

- рывковые движения при подтягивании;
- сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах;
- неполное выпрямление рук в нижней точке;
- раскачивание и мах ногами.

Упражнение для обучения технике выполнения контрольного норматива.

Подтягивание из положения полуприседа с акцентированным напряжением и сокращением ведущей группы мышц.

Развивающие упражнения

При изучении и выполнении развивающих упражнений обязательно надо следить за активной работой ведущих групп мышц как при подтягиваниях, так и опусканиях туловища.

1. Подтягивание на низкой перекладине высотой 40–65 см в зависимости от роста исполнителя.

И.п. – хват прямой, руки выпрямлены, корпус и ноги вытянуты в одну линию, ноги на опоре. Выполнение: сводя лопатки и сохраняя тело

прямым, подтянуться к перекладине до касания грудью или до подбородка. Разгибая руки, вернуться в и.п.

2. Удержание тела в висе на согнутых руках (статическое напряжение).

3. Медленное опускание тела из положения максимального подтягивания.

4. На высокой перекладине подтягивание до подбородка различными хватами: прямым (сверху), обратным (снизу), узким, средним, широким, разнохватом.

КОНТРОЛЬНЫЙ НОРМАТИВ № 2

«НАКЛОН ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (БРЮШНОЙ ПРЕСС)»

И.п. – лежа на спине, руки «в замке» за головой, локти лежат на полу, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы на опоре зафиксированы или свободные.

Наклон начинается с выведением локтей вверх – вперед и продолжается до момента касания локтями бедер (коленей) с последующим возвращением в и.п.

Основной акцент мышечной активности: одновременное сокращение мышц брюшного пресса (живота): верхнего, среднего и нижнего отделов прямой

мышцы, наружных и внутренних косых мышц, поперечной мышцы.

Ошибки при выполнении контрольного норматива:

- в и.п. – отсутствие касания лопатками пола;
- пальцы разомкнуты «из замка» за головой;
- в наклоне отсутствие касания локтями бедер (колен);
- смещение (движение) таза.

Обучающие и развивающие упражнения.

1. Сгибание в тазобедренных суставах

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты и закреплены с фиксацией стоп, руки за головой. Сгибание в тазобедренных суставах с округлой спиной до углов: 30, 45, 90 градусов.

2. Максимальный наклон туловища вперед с прогнутой спиной

И.п. – лежа на спине, прямые ноги свободны или зафиксированы на возвышенности. Максимальный наклон туловища вперед с прогнутой спиной, возвращение в и.п..

3. Разгибание туловища с напряженно прогнутой спиной.

И.п. – сидя на возвышенности (скамейка, тумба, платформа и др.) с фиксацией стоп, прогнутая спина, кисти рук за головой (варианты: руки на груди, ладони на лбу). Разгибание туловища с напряженно прогнутой спиной

до положения ниже плоскости возвышенности. Сгибаясь, вернуться с округлой спиной в и.п..

4. Скручивающие повороты туловища вправо-влево с одновременным отведением согнутых ног в противоположную сторону.

И.п. – лежа на спине, согнув руки перед грудью. Сгибаясь в тазобедренных суставах, и слегка сгибая ноги, поочередно скручивающие повороты туловища вправо-влево с одновременным отведением согнутых ног в противоположную сторону.

5. Подъем прямых ног до касания пальцами ног пола за головой.

И.п. – лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища или зафиксированы сверху за головой. Подъем прямых ног до касания пальцами ног пола за головой. Медленно с прямыми ногами вернуться в и.п..

6. Подъем прямых ног максимально вверх.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, прижаты к полу, прямые ноги подняты до вертикального положения. Отрывая таз от опоры, поднимать прямые ноги максимально вверх, задержаться в этом положении 2–3 сек, вернуться в и.п. до легкого касания тазом пола.

7. Встречное движение плечевого пояса и прямых ног.

И.п. – лежа на спине. Руки вдоль туловища, прямые ноги подняты вертикально вверх. Встречное движение плечевого пояса и прямых ног. Вернуться в и.п.

КОНТРОЛЬНЫЙ НОРМАТИВ № 3

«ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА»

Упражнение состоит из 4 последовательно активно выполняемых фаз: трех опорных (подготовительное, отталкивание, приземление) и фазы полета.

И.п. – стопы на ширине плеч или немного уже.

1 ф а з а : руки поднять вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице, подняться на носки. Быстро опуская руки вниз назад, наклониться вперед и сгибая ноги, прийти в подсед.

2 ф а з а : резкое разгибание (подъем) тела с активным вынесением чуть вперед-вверх, легко согнутых в локтевых суставах рук, и отталкивание вверх-вперед с полным разгибанием ног.

3 ф а з а : после отталкивания и отрыва от опоры (угол вылета 19–25 градусов) в полетной фазе, ноги сначала сгибаясь в тазобедренных и коленных суставах, выносятся вперед и подтягиваются к груди, при этом руки движутся вниз назад. Затем ноги выпрямляются в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления.

4 ф а з а : при приземлении одновременно руки активно выводятся вперед, ноги упруго сгибаются, подтягивая таз к месту приземления.

Основной акцент мышечной активности: при выполнении прыжка в работе участвует большой процент мышц, акцент активности приходится на мышцы ног и туловища, а именно: сгибатели-разгибатели ног, а также мышца выпрямитель спины и мышцы брюшного пресса.

КОНТРОЛЬНЫЙ НОРМАТИВ № 4

ПОКАЗАТЕЛИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Под гибкостью понимают морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности, его звеньев.

Гибкость зависит от ряда факторов:

- эластичности мышц и связок;
- анатомического строения костей и суставов.

Эластичность мышц обусловлена растяжимостью мягких тканей (сократительных элементов мышц), которая при определенных условиях способна увеличивать свою длину на 30–40 % по отношению к длине покоя.

Для воспитания гибкости используются упражнения на растягивание, характеризующиеся постепенным увеличением амплитуды движений до возможного предела (до появления легкой болезненности).

Упражнения на растягивание могут представлять собой баллистические (маховые широкоамплитудные движения) и пружинистые, выполняемые многократно с разной амплитудой движения и статические растягивания.

Первый тип упражнения выполняется многократно, с невысокой скоростью, за счет чего понижается уровень напряжения растягиваемой мышцы и увеличивается ее длина.

Для второго типа упражнений (статическое растягивание) принимаются определенные позы с условием максимальной амплитуды и удерживаются в течение определенного времени.

При развитии гибкости следует помнить: максимальная амплитуда растягивания мышц достигается через 10–20 сек при длительном растягивании и через 15–25 сек при многократном повторении кратковременных движений; максимальная величина гибкости может удерживаться в течение 15–30 сек, а затем начинает уменьшаться. Снижение длины мышц после разминки в пассивном режиме работы до состояния покоя при комнатной температуре около 10 мин. Гибкость рекомендуется совершенствовать систематически, ежедневно, при многократном повторении.

