**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования**

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Утверждаю**

Председатель МК

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**фОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по дисциплине**

**«Физическая культура»**

**(Адаптивная физическая культура)**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень образования  | бакалавриат |
|  |
| Направление подготовки  | 38.03.01 **«**Экономика**»**Экономика предприятий и организаций |
| Направленность (профиль)программы |
|  |
|  |

*г. Москва*

2015 г.

1. Фонд оценочных средств – неотъемлемая часть нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения студентами основной профессиональной образовательной программы профессионального высшего образования.
2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине «Физическая культура» утвержден на заседании кафедры «Физического воспитания и спорта».

Протокол № 1 от «27» августа 2015 г.

1. Срок действия ФОС: 2015/2016 учебный год.
2. **Структура дисциплины «Физическая культура»**

Разделы теоретического обучения

|  |  |
| --- | --- |
| № | Наименование раздела теоретического обучения |
| 1 | Физическая культура как учебная дисциплина |
| 2 | Физическая культураи спорт в профессионально-психофизической подготовке студентов.  |
| 3 | Научные основы физической культуры |
| 4 | Образ жизни и здоровье |
| 5 | Общая физическая и спортивная подготовка  |
| 6 | Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| 7 | Реабилитация в учебной и профессиональной деятельности |
| 8 | Всероссийский физкультурно - спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» |
| 9 | Физическая культура в профессиональной деятельности инженера-строителя |
| 10 | Индивидуальная программа оздоровления в процессе жизнедеятельности человека. |

1. **Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

*Планируемые результаты освоения образовательной программы – освоение компетенций.*

*Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю) – получение знаний, умений, навыков.*

| Компетенцияпо ФГОС | Код компетенции по ФГОС | Основные показатели освоения (показатели достижения результата) | Код показателяосвоения |
| --- | --- | --- | --- |
| Владеет средствами самостоятельного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | ОК-16 | Знает - физическую культуру, как учебную дисциплину в строительных вузах, физическую культуру и спорт в МГСУ. | З1 |
| Знает - основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание и т.д. | З2 |
| Знает - массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта. | З3 |
| Знает - организм человека и его функциональные системы, саморегуляцию и совершенствование организма, адаптацию, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем. | З4 |
| Знает - здоровый образ и спортивный стиль жизни, влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, основы жизнедеятельности, двигательной активности. | З5 |
| Знает - методические принципы и методы физического воспитания, спортивной тренировки, разделы спортивной подготовки, общей и специальной физической подготовки. Физические качества, двигательные умения и навыки, формы занятий, структуру учебно-тренировочного занятия, основы планирования учебно-тренировочного процесса. | З6 |
| Знает - формы организации занятий, методы и средства тренировки. Понятия: врабатывание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений, порог анаэробного обмена, энергозатраты при физической нагрузке. | З7 |
| Знает - формы самостоятельных занятий, мотивацию выбора, направленность самостоятельных занятий, планирование самостоятельных занятий и особенности их проведения в зависимости от возраста и пола, спортивной подготовленности и функционального состояния. | З8 |
| Знает - диагностику состояния здоровья и его оценку, основные формы врачебного контроля, самоконтроля (стандарты, индексы, функциональные пробы, упражнения-тесты) для контроля и оценки функциональной подготовленности, физического развития и физической подготовленности. | З9 |
| Знает - актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи. Нормативно-правовые акты. Знаки, нормативы (11ступеней), тесты, учет индивидуальных достижений. Меры поощрения при сдачи комплекса ГТО. | З10 |
| Знает - реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности. | З11 |
| Знает - психофизиологическую характеристику умственного труда. Понятия: работоспособность, утомление и переутомление, усталость, рекреация, релаксация, самочувствие. | З12 |
| Знает–основы профессионально-прикладной физической культуры, основы физиологии труда, мотивации в освоении профессии, профессионального отбора, производственной физической культуры, физической культуры в рабочее и свободное время. Методы профессиональной адаптации , профилактики профессионального утомления и заболеваний и травматизма. | З13 |
| Знает- профессионально-прикладную физическую подготовку, ее формы (виды), условия и характер труда, прикладные физические, психофизиологические, психические и специальные качества, прикладные умения и навыки, прикладные виды спорта, воспитание профессионально важных психофизических качеств и их коррекции. | З14 |
| Умеет-- использовать средства и методы физической культуры в развитии и формировании основных физических качеств и свойств личности. | У1 |
| Умеет-- использовать виды, формы и средства физической культуры для самоопределения в ней, творческого развития личности. | У2 |
| Умеет-- использовать знания особенностей функционирования человеческого организма и отдельных его систем под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом в различных условиях внешней среды. | У3 |
| Умеет- применять здоровый стиль жизни, рациональные способы и приемы сохранения физического и психического здоровья, профилактики психофизического и нервно-эмоционального утомления. | У4 |
| Умеет- определять индивидуальный уровень развития своих физических качеств, владеть основными методами и способами планирования направленного формирования двигательных умений, навыков и физических качеств. | У5 |
| Умеет- использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности. | У6 |
| Умеет - с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний. | У7 |
| Умеет - применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика). | У8 |
| Умеет- применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности. | У9 |
| Умеет- эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья. | У10 |
| Умеет- использовать в процессе занятий технические средства обучения (аппараты, устройства, тренажеры, тренажерные комплексы, компьютерные программы и пр.). | У11 |
| Имеет навыки применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств | Н1 |
| Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. | Н2 |
| Имеет навыки составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно - восстановительной направленности. | Н3 |
| Имеет навыки оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, как в обычных, так и в экстремальных условиях различных сферах деятельности. | Н4 |
| Имеет навыки направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления. | Н5 |
| Имеет навыки проведения производственной гимнастики и применение «малых форм» физической культуры. | Н6 |
| Имеет навыки определения уровня развития профессионально важных психофизических качеств на основе профессиограмм специалиста; | Н7 |
| Имеет навыки подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств. | Н8 |
| Имеет навыки реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья. | Н9 |

1. **Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)**
	1. *Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы*

*Форма обучения – очно- заочная:*

|  |  |
| --- | --- |
| Код компетенциипо ФГОС | Этапы формирования компетенций (разделы теоретического обучения) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ОК - 16 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

* 1. *Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания*
		1. *Описание показателей и форм оценивания компетенций*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Код компетенции по ФГОС | Показатели освоения(Код показателя освоения) | Форма оценивания | Обеспеченность оценивания компетенции |
| Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Тестирование №1 | Тестирование №2\* | Тестирование №3 | Реферат |  Индивидуальная программа | Зачет |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  8 | 9 |
| ОК16 | З1 |  |  |  | + | + | + | + |
| З2 |  |  |  | + | + | + | + |
| З3 |  |  |  | + | + | + | + |
| З4 |  |  |  | + | + | + | + |
| З5 |  |  |  | + | + | + | + |
| З6 |  |  |  | + | + | + | + |
| З7 |  |  |  | + | + | + | + |
| З8 |  |  |  | + | + | + | + |
| З9 | + | + | + | + | + | + | + |
| З10 |  | + | + | + | + | + | + |
| З11 |  |  |  | + | + | + | + |
| З12 |  |  |  | + | + | + | + |
| З13 |  |  |  | + | + | + | + |
| З14 |  |  |  | + | + | + | + |
|  | У1 |  |  |  | + |  | + | + |
| У2 |  |  |  | + |  | + | + |
| У3 |  |  |  | + |  | + | + |
| У4 |  |  |  | + |  | + | + |
| У5 | + | + | + | + | + | + | + |
| У6 | + | + | + | + | + | + | + |
| У7 |  |  |  | + |  | + | + |
| У8 |  |  |  | + |  | + | + |
| У9 |  |  |  | + |  | + | + |
| У10 |  |  |  | + |  | + | + |
| У11 |  |  |  |  |  | + | + |
| Н1 |  |  |  |  |  | + | + |
| Н2 | + | + |  |  |  | + | + |
| Н3 |  |  |  |  |  | + | + |
| Н4 | + | + | + |  | + | + | + |
| Н5 |  |  |  |  | + | + | + |
| Н6 |  |  |  |  |  | + | + |
| Н7 |  | + | + |  | + | + | + |
| Н8 |  |  |  |  |  | + | + |
| Н9 |  |  |  | + |  | + | + |
| ИТОГО | + | + | + | + |  + |  |  | + |   | + |

*\*Для студентов основной медицинской группы*

* + 1. *Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Экзамена/Дифференцированного зачет*

*Учебным планом Экзамен/Дифференцированный зачет не предусмотрены.*

* + 1. *Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Защиты курсовой работы/проекта*

*Учебным планом Защита курсовой работы/проекта не предусмотрена.*

* + 1. *Описание шкалы и критериев оценивания для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме Зачета*

|  |  |
| --- | --- |
| Код показателя оценивания | Оценка |
| Не зачтено | Зачтено |
| З1 | Не имеет представление о физической культуре и спорте в МГСУ | Имеет четкое представление о физической культуре и спорте в МГСУ |
| З2 | Не знает основных понятий | Твердо знает основные понятия и свободно ими оперирует |
| З3 | Не знает и не интересуется историей Олимпийских игр и спорта | Достаточно полно знает историю спорта, цели и задачи физического воспитания и спорта |
| З4 | Обучающийся не понимает механизма влияния физической нагрузки на организм человека | Обучающийся понимает механизм влияния физической нагрузки на организм человека |
| З5 | Не понимает необходимость ведения ЗОЖ | Понимает и может обосновать необходимость ведения ЗОЖ |
| З6 | Не имеет представление об основах методики спортивной тренировки | Имеет представление об основах методики спортивной тренировки |
| З7 | Не знает основные формы организации занятий, методы и средства тренировки | Знает основные формы организации занятий, методы и средства тренировки, зоны интенсивности и т.д. |
| З8 | Обучающийся не имеет представление о направленности и особенностях организации самостоятельных занятий | Обучающийся имеет представление о направленности и особенностях организации самостоятельных занятий |
| З9 | Не знает методов самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки | Знает методы самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки |
| З10 | Не понимает актуальность введения комплекса ГТО, .его цели и задачи. | Понимает актуальность введения комплекса ГТО |
| З11 | Не знает основы реабилитационно - восстановительных мероприятий, их методов и средств | Знает основные реабилитационно - восстановительные мероприятия, их методы и средства |
| З12 | Не ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда | Свободно ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда |
| З13 | Не имеет представления и показывает полное непонимание значимости профессионально-прикладной физической культуры | Обучающийся обладает необходимыми знаниями, грамотно и по существу их излагает |
| З14 | Не обладает необходимыми знаниями по вопросу профессионально-прикладной физической подготовки | Обучающийся имеет четкое представление об основных формах, методах и средствах профессионально-прикладной физической подготовке |
| У1 | Не умеет использовать средства и методы физической культуры. | Умеет использовать средства и методы физической культуры. |
| У2 | Не умеет использовать виды и формы физической культуры. | Умеет использовать виды и формы физической культуры для самоопределения. |
| У3 | Не умеет объяснить измененияв функционировании человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом . | Умеет тесно увязывать теорию с практикой, используя знания особенностей функционирования человеческого организма под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом . |
| У4 | Не ведет ЗОЖ и не понимает необходимости поменять свое мнение. | Обучающийся дает грамотное обоснование необходимости следовать здоровому стилю жизни.  |
| У5 | Не может грамотно определить и проанализировать уровень развития своих физических качеств и др. параметров. | Грамотно и полно определяет и анализирует индивидуальный уровень развития своих физических качеств. |
| У6 | Не владеет методами самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки. | Владеет методами диагностики состояния здоровья и его оценки, методами самоконтроля. |
| У7 | Не умеет применять средства и методыреабилитации. | Может аргументировано доказать правильность применения средств, методов и способов реабилитации в заданной ситуации. |
| У8 | Не может составить комплекс производственной гимнастики. | Может составить и провести занятие производственной гимнастики. |
| У9 | Не имеет представления оорганизационные формы, средства и методы ПППФП. | Умеет применять организационные формы, средства и методы ПППФП. |
| У10 | Не справляется с поставленной задачей в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья. | Умеет тесно увязать теорию с практикой, в составлении индивидуальной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья. |
| У11 | Не имеет представления о технических средствах обучения. | Умеет использовать в процессе занятий технические средства обучения. |
| Н1 | Не занимается развитием своих физических качеств. | **П**рименяет средства физической культуры для развития отдельных физических качеств. |
| Н2 | Не имеет навыков самооценки работоспособности, усталости, утомления. | Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. |
| Н3 | Не может увязывать теорию с практикой в самостоятельных занятиях.  | Самостоятельно занимается физическими упражнениями, соответствующей направленности. |
| Н4 | Не знает, не интересуется и не проявляет желания к самооценке и коррекции здоровья | Имеет навыки самооценки и коррекции собственного здоровья. |
| Н5 | Не умеет использовать средства реабилитации и восстановления. | Использует средства реабилитации и восстановления. |
| Н6 | Не может провести комплекс ОРУ, даже с помощью преподавателя. | Умеет составить и провести комплекс ОРУ и производственной физической культуры |
| Н7 | Не имеет представления о таком понятии, как профессиограмма. | Может составить профессиограмму специалиста. |
| Н8 | Не может подобрать и оценить необходимость тех или иных средств ППФП  | Владеет навыками подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств. |
| Н9 | Не составлена индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья | Реализуется индивидуальная комплексная программа коррекции здоровья. |

* 1. *Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций*
		1. *Текущий контроль*

 Для успешной сдачи зачета, студенту рекомендуется заниматься самостоятельно по дисциплине «Физическая культура».

*3.3.2.* *Промежуточная аттестация*

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации в НИУ «МГСУ».

 Критерием успешности освоения учебного материала студентами, самостоятельно занимающиеся по дисциплине «Физическая культура»:

-защита реферата

- обоснование индивидуальной программы оздоровления

* посещение занятий ЛФК, контролируемых врачом, самостоятельные занятия, ( для СМГ "А", "Б").
	1. *Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций*

 Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о текущем контроле и промежуточной аттестации обучающихся в НИУ «МГСУ».

* Аттестационные испытания проводятся преподавателем, ведущим лекционные занятия по данной дисциплине. Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.
* Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.
* Время подготовки ответа при сдаче зачета в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). **В**ремя ответа – не более 15 минут.
* При подготовке к устному зачету экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем (по окончании зачета) сдается экзаменатору.
* При проведении устного зачета преподаватель задает обучающимся вопросы в случайном порядке в рамках программы дисциплины текущего семестра.
* Преподавателю предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра.
* Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения.

*3.5. Процедура защиты курсовой работы (проекта) определена Положением о курсовых работах (проектах).*

*Учебным планом Защита курсовой работы/проекта не предусмотрена.*

1. **Фонд оценочных средств для мероприятий текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю)**
	1. *Состав фонда оценочных средств для мероприятий текущего контроля*

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости включает в себя:

* материалы для проведения текущего контроля успеваемости
* варианты практических тестовых заданий;
* темы рефератов,
	+ - перечень компетенций и их элементов, проверяемых на каждом мероприятии текущего контроля успеваемости;
* систему и критерии оценивания по каждому виду текущего контроля успеваемости;
* описание процедуры оценивания.
	1. *Система и критерии оценивания по каждому виду текущего контроля успеваемости*

Для оценивания реферата возможно использовать следующие критерии оценивания:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код показателя оценивания |  Не зачтено |  Зачтено |
| Знания | Содержание не соответствует теме.Литературные источники выбраны не по теме, не актуальны.Нет ссылок на использованные источники информацииТема не раскрытаВ изложении встречается большое количество орфографических и стилистических ошибок. Требования к оформлению и объему материала не соблюдены | Тема соответствует содержанию реферата Широкий круг и адекватность использования литературных источников по проблемеПравильное оформление ссылок на используемую литературу;Основные понятия проблемы изложены полно и глубокоОтмечена грамотность и культура изложения; Соблюдены требования к оформлению и объему реферата |
| Умения | Структура реферата не соответствует требованиямНе проведен анализ материалов рефератаНет выводов. В тексте присутствует плагиат | Материал систематизирован и структурирован; Сделаны обобщения и сопоставления различных точек зрения по рассматриваемому вопросу, Сделаны и аргументированы основные выводыОтчетливо видна самостоятельность суждений |

*4.3. Процедура оценивания при проведении текущего контроля успеваемости*

*Аттестация поэтапного выполнения контрольной работы (для студентов специальной медицинской группы)*

Для оценивания результатов контрольной работы возможно использовать следующие критерии оценивания:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Действие | Сроки | Методика | Ответственный |
| Весенний семестр 4 курса |  |  |  |
| Выдача темы реферата | 2 неделя семестра | Через интернет по индивидуальным показаниям | Ведущий преподаватель |
| Консультации по заданию | 2- 4 неделя семестра | Через интернет | Ведущий преподаватель, обучающийся |
| Защита реферата | 6 неделя семестра | Через интернет | Обучающийся |
| Консультации по КР (ИП) | 7-10 неделя семестра | Через интернет | Ведущий преподаватель, обучающийся |
| Защита КР | 15 неделя семестра | На контрольном занятии | Обучающийся |

**Перечень приложений:**

Методические материалы для проведения самоконтроля

|  |  |
| --- | --- |
| Номер приложения | Наименование документов приложения |
| 1 | Варианты тем реферата |
| 2 | Оценочная памятка тестирования № 1 |
| 3 | Оценочная памятка тестирования № 3 |
| 4 | Перечень необходимых сведений для составления индивидуальной программы оздоровления |

Приложение 1

Примерные темы рефератов:

 Темы рефератов для студентов:

1. Место и роль спортивной культуры в жизни современного общества и

современного человека.

2. Философско-культурологический и личностно-ориентированный подходы к

физическому воспитанию учащейся молодежи.

3. Формирование личности средствами физической культуры и спорта.

4. Проблемы совершенствования профессиональной подготовки специалистов по

физической культуре и спорту.

5. Теоретические и организационно-методические проблемы оздоровительной и

адаптивной физической культуры.

6. Медико-биологические проблемы физического воспитания и спортивной

тренировки.

7. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной тренировки.

8. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры

и спорта.

9. Современные технологии в системе физического воспитания детей и учащейся

молодежи.

10.Спортивная подготовка в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц

 с отклонениями в состоянии здоровья.

11.Социально-экономические, нормативные, правовые и управленческие основы

физического воспитания и развития спорта.

12.Использование подвижных игр в учебных и тренировочных занятиях спортивными

играми.

13.Научно-методическое обеспечение и сопровождение системы физического

воспитания и спортивной подготовки в контексте внедрения комплекса ГТО

Приложение 2

Результаты обследования студентов.

1. Возраст – полных лет
2. Длина тела - в сантиметрах
3. Масса тела - в килограммах
4. Тип телосложения – А, Н, Г.

Астенический тип телосложения: длинные и тонкие конечности, узкие плечи, длинная и тонкая шея, длинная, узкая и плоская грудная клетка, слабо развитые мышцы.

Нормостенический – пропорционально развитые основные формы тела (пропорциональные продольные и поперечные размеры), коническая или цилиндрическая форма грудной клетки.

Гиперстенический – короткие конечности, массивная костная система, короткая и толстая шея, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура.

1. ЧСС – после 5 мин. отдыха подсчет в положении сидя за 60 сек.
2. Частота дыхания (ЧД) – подсчет в положении сидя количества дыхательных циклов. (Дыхательный цикл: вдох, выдох, дыхательная пауза).
3. Тест Руфье – <0 – атлетическое сердце

0,1-5 – отлично

5,1-10- хорошо

10,1-15 - удовлетворительно

>15 - плохо

1. Проба Ромберга.

Необходимо предусмотреть на случай падения студента удобное место для проведения пробы Ромберга. Обследуемый студент в положении стоя устанавливает стопу любой согнутой в колене ноги на колено прямой ноги.

Студент вытягивает руки вперед и разводит их чуть шире плеч. Кисти рук распрямлены, пальцы разведены в стороны, но не напряжены. По команде обследуемый закрывает глаза и одновременно преподаватель включает секундомер. При потере равновесия, когда студент вынужден опираться на вторую ногу или сдвигает стопу опорной ноги с места, секундомер останавливают и время на секундомере заносится в протокол.

9. Определение силы (подтягивания) юноши.

Проставить оценку, соответствующую нормативам

10. Оценка силы (наклоны корпуса) выполняют юноши и девушки. Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой. При исходном положении лежа на спине, голова и локти обязательно касаются пола. Время выполнения 1 минута.

Проставить – количество раз и оценку: 1 – 5 - 15 раз

2 – 16 -19

3 – 20 -24

4 – 25- 29

5 – 30 и >

11. .Гибкость определяется в исходном положении в наклоне туловища вперед – вниз, ноги прямые, стопы вместе, руки опущены максимально вниз и удерживаются в течение 3х секунд.

|  |  |
| --- | --- |
| Пальцы рук касаются:  | Баллы |
| Коленей  | 1 |
| Голени  | 2 |
| Пола  | 3 |
| Пола касаются ½ ладоней  | 4 |
| Полностью ладони  | 5 |

Приложение 3

Программа тестирования №3

* 1. ЧСС – после 5 мин. отдыха подсчет в положении сидя за 60 сек.;
	2. Частота дыхания (ЧД) – подсчет в положении сидя количества дыхательных циклов, (Дыхательный цикл: вдох, выдох, дыхательная пауза);
	3. Тест Руфье – <0 – атлетическое сердце

0,1-5 – отлично

5,1-10- хорошо

10,1-15 - удовлетворительно

>15 – плох

 Приложение 4

Перечень необходимых сведений для составления индивидуальной программы оздоровления

|  |  |
| --- | --- |
| Профиль здоровья | Наличие хронических заболеваний |
| Уровень адаптации организма |
| Самооценка здоровья |
| Физическая культура личности | Приобретение необходимых знаний по физической культуре и спорту |
| Формирование потребности в физической культуре |
| Мотивация здорового образа и спортивного стиля жизни |
| Здоровый образ жизни | Рациональное питание |
| Обоснованный выбор вида спорта и оптимального режима двигательной активности, системы физических упражнений |
| Широкое применение средств и методов физической культуры |
| Учет | Методических принципов физического воспитания |
| Пола, возраста, состояния здоровья и функциональных систем, физического развития и психофизической подготовленности |
| Личных целей и интересов, наличия резервов времени, образа жизни |
| Разумное чередования труда и отдыха |
| Улучшение здоровья | Социального  |
| Психического  |
| Духовного  |
| Владение методами и средствами реабилита-ции | Педагогическими |
| Психологическими |
| Медико-биологическими |
| Закаливание |
| Очищение организма |
| Повышение иммунитета |
| Профилактика опасного поведения, отказ от вредных привычек |
| Самоконтроль |