

**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»**

Уровень образования	бакалавриат
Направление подготовки	29.03.04 «Технология художественной обработки материалов»
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 № 2 от «31» августа 2015 г.

3. Срок действия ФОС: 2015/2016 учебный год.

## 1. Структура дисциплины «Физическая культура»

Разделы теоретического обучения

№	Наименование раздела теоретического обучения
1	Физическая культура как учебная дисциплина
2	Физическая культура и 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.

## 2. 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.

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
Владеет средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готов к достижению должного уровня физической	ОК-13	Знает - физическую культуру, как учебную дисциплину в строительных вузах, физическую культуру и спорт в МГСУ.	31
		Знает - основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание и т.д.	32
		Знает - массовый спорт, студенческий спорт, спорт высших достижений, системы физических упражнений и мотивацию их выбора, группы видов спорта, новые виды спорта.	33
		Знает - организм человека и его функциональные системы, саморегуляцию и совершенствование организма, адаптацию, социально-экологические факторы, показатели состояния основных функциональных систем.	34

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		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.	35
		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.	36
		Знает - формы организации занятий, методы и средства тренировки. Понятия: вработывание, общая и моторная плотность занятия, интенсивность физической нагрузки, зоны интенсивности нагрузки, градация интенсивности по частоте сердечных сокращений, порог анаэробного обмена, энергозатраты при физической нагрузке.	37
		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.	38
		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.	39
		Знает - актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи. Нормативно-правовые акты. Знаки, нормативы (11 ступеней), тесты, учет индивидуальных достижений. Меры поощрения при сдаче комплекса ГТО.	310
		Знает - реабилитационно-восстановительные мероприятия, методы и средства восстановления работоспособности в профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.	311
		Знает - психофизиологическую характеристику умственного труда. Понятия: работоспособность, утомление и переутомление, усталость,	312

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		рекреация, релаксация, самочувствие.	
		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.	313
		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.	314
		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 - применять выбранный вид спорта или систему физических упражнений, раскрыть их возможности для саморазвития и самосовершенствования.	У6

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		Умеет - использовать методы самоконтроля физического развития, физической подготовленности, функционального состояния для разработки индивидуальных программ оздоровительной и тренировочной направленности.	У7
		Умеет - с помощью средств, методов и способов реабилитации восстанавливать трудоспособность организма, организовывать активный отдых и реабилитацию после травм и перенесенных заболеваний.	У8
		Умеет - применять формы и виды физической культуры в условиях строительного производства (производственная гимнастика).	У9
		Умеет - применять организационные формы, средства и методы профессионально-прикладной психофизической подготовки в соответствии с требованиями специальности.	У10
		Умеет - эффективно реализовать мировоззренческий компонент формирования физической культуры личности в составлении собственной, лично ориентированной комплексной программы реабилитации и коррекции здоровья.	У11
		Умеет - использовать в процессе занятий технические средства обучения (аппараты, устройства, тренажеры, тренажерные комплексы, компьютерные программы и пр.).	У12
		Имеет навыки - эффективных и экономичных способов владения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, бег, передвижение на лыжах, плавание и др.).	Н1
		Имеет навыки применения средств физической культуры для развития отдельных физических качеств	Н2
		Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции.	Н3
		Имеет навыки составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической, тренировочной или реабилитационно - восстановительной направленности.	Н4
		Имеет навыки оценки состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, как в обычных, так и в экстремальных условиях различных сферах деятельности.	Н5

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		Имеет навыки обучения двигательными умениями и навыками, техническими приемами в избранном виде спорта; индивидуального подхода к применению средств спортивной подготовки.	Н6
		Имеет навыки-осуществления физкультурно-спортивной деятельности: организацию и проведение массовых спортивных, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований по избранному виду спорта.	Н7
		Имеет навыки направленного использования современных педагогических, медико-биологических и психологических средств реабилитации и восстановления.	Н8
		Имеет навыки проведения производственной гимнастики и применение «малых форм» физической культуры.	Н9
		Имеет навыки определения уровня развития профессионально важных психофизических качеств на основе профессиограмм специалиста;	Н10
		Имеет навыки подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств.	Н11
		Имеет навыки реализации индивидуальных комплексных программ коррекции здоровья.	Н12

### 3. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

#### 3.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Форма обучения - заочная:

Код компетенции по ФГОС	Этапы формирования компетенций (разделы теоретического обучения)								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ОК -13	+	+	+	+	+	+	+	+	+

#### 3.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

##### 3.2.1. Описание показателей и форм оценивания компетенций

Компетенции по ФГОС	Показатели освоения (Код)	Форма оценивания	Обеспеченность оценивания компетенции
		Текущий контроль (самоконтроль)	

	показателя освоения)	Тестирование №1	Тестирование №2	Тестирование №3	Индивидуальная программа		
1	2	3	4	5	6	7	
ОК -13	31					+	
	32				+	+	
	33				+	+	
	34				+	+	
	35				+	+	
	36				+	+	
	37				+	+	
	38				+	+	
	39	+	+	+	+	+	
	310		+	+	+	+	
	311				+	+	
	312				+	+	
	313				+	+	
	314				+	+	
	У1						+
	У2						+
	У3						+
	У4						+
	У5	+	+	+	+	+	+
	У6						+
	У7	+	+	+	+	+	+
	У8						+
	У9						+
	У10						+
	У11						+
	У12						+
	Н1					+	+
	Н2						+
	Н3	+	+				+
	Н4						+
	Н5	+	+	+	+	+	+
	Н6		+	+	+	+	+
Н7					+	+	
Н8					+	+	
Н9						+	
Н10		+	+	+	+	+	
Н11						+	
Н12						+	
ИТОГО		+	+	+	+	+	

3.2.2. 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.

3.2.3. 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.

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

Учебным планом зачет не предусмотрен.

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

#### 3.3.1. Текущий контроль

Для успешной сдачи контрольных требований и зачетных нормативов студенту рекомендуется заниматься самостоятельно по дисциплине «Физическая культура».

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

М у ж ч и н ы

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
Бег 3000 м (мин.сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.30
Подтягивание на перекладине (кол. раз)	15	12	9	7	5
Лыжи 5 км (мин. сек.)	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30

Ж е н щ и н ы

Тесты	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м (сек.)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
Бег 2000 м (мин.сек.)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Поднимание туловища (кол. раз)	60	50	40	30	20
Лыжи 3 км (мин. сек.)	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00

#### 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»:

- тестирование и сдача нормативов и норм ГТО;
- посещение занятий ЛФК, контролируемых врачом, самостоятельные занятия, ( для СМГ "А", "Б").



3.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

*Аттестации не предусмотрена*

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

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

#### **4. Фонд оценочных средств для мероприятий текущего контроля обучающихся по дисциплине (модулю)**

##### *4.1. 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.

##### *4.2. Система и критерии оценивания по каждому виду текущего контроля успеваемости*

*Для оценивания реферата не предусмотрен*

Для оценивания результатов тестирования возможно использовать следующие критерии оценивания:

#### **Перечень приложений:**

Методические материалы для проведения самоконтроля

Номер приложения	Наименование документов приложения
1	Варианты тем реферата(очная)
2	Варианты тем реферата(заочная)
3	Оценочная памятка тестирования № 1
4	Оценочная памятка тестирования № 2
5	Оценочная памятка тестирования № 3
6	Перечень необходимых сведений для составления индивидуальной программы оздоровления

## Примерные темы рефератов:

1. Роль лечебной физической культуры (ЛФК) в системе медицинской реабилитации.
2. ЛФК при заболеваниях органов дыхания.
3. ЛФК при заболеваниях сердечно - сосудистой системы.
4. ЛФК при заболеваниях нервной системы.
5. ЛФК при черепно-мозговой травме.
6. ЛФК при заболеваниях мочеполовой системы.
7. ЛФК при заболеваниях эндокринной системы.
8. ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
9. ЛФК после перенесенных травм.
10. ЛФК при заболеваниях органов зрения.
11. ЛФК при ЛОР - заболеваниях.
12. ЛФК при заболеваниях желез внутренней секреции.
13. ЛФК при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
14. Физическая культура и объемы нагрузок при аллергопатологии.
15. ЛФК при нарушениях осанки.
16. ЛФК в разные trimestры беременности.
17. Роль физической культуры в укреплении и сохранении здоровья.
18. Основы методики регуляции эмоциональных состояний человека (аутогенная тренировка, психофизическая тренировка, медитация).
19. Основы методики самомассажа.
20. Нетрадиционные оздоровительные методики.
21. Традиционные и нетрадиционные методики дыхательной гимнастики.
22. Характеристика, содержание и направленность популярных частных методик оздоровительных видов гимнастики.
23. оздоровительных видов гимнастики.
24. Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.
25. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.
26. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
27. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
28. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
29. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
30. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
31. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
32. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
33. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
34. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
35. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
36. Гигиенические основы закаливания.
37. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
38. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
39. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.
40. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
41. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
42. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
43. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.
44. Методика подбора средств ППФП студентов
45. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
46. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий. 1
47. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.
48. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

Примерные темы рефератов:

Темы рефератов для студентов заочного отделения:

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

## 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.

5. ЧСС – после 5 мин. отдыха подсчет в положении сидя за 60 сек.
6. Частота дыхания (ЧД) – подсчет в положении сидя количества дыхательных циклов. (Дыхательный цикл: вдох, выдох, дыхательная пауза).
7. Тест Руфье – <0 – атлетическое сердце  
0,1-5 – отлично  
5,1-10- хорошо  
10,1-15 - удовлетворительно  
>15 - плохо
8. 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. -10. Результаты бега на 100 м и 2-3 км.

Проставить оценку в соответствии с нормативами.

11. Определение силы (подтягивания) юноши.

Проставить оценку, соответствующую нормативам

12. 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 >

13. Оценка силы (поднимание ног в висе). В протокол заносится количество раз.

Выполняется в висе на гимнастической стенке.

У девушек: ноги согнуты в коленях, подъем коленей до пояса.

У юношей: ноги прямые, подъем до прямого угла. 1 – 0 - 5

- 2 – 6-11
- 3 – 12-17
- 4 – 18-23
- 5 – 24 и >

14. 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

Для методического отделения по *борьбе*

PWC170 (велозргомметр), усложненная проба Ромберга.

Челночный бег – 4х25м, 3х12м, 6х6м; скоростные способности в слож. меняющейся обстановке.  
Зачетные нормативы, соответствующие м/отделению (виду спорта).

Для методического отделения по *футболу*

Челночный бег, бег на 30 м, обхваты груди, таза, бедра, голени, т.е. пропорций тела (окружность груди к окружности бедра, в % , окружность икроножной мышцы к бедру и т.д.), пятикратный прыжок с места.

Челночный бег – 4х25м, 3х12м, 6х6м; скоростные способности в слож. меняющейся обстановке.  
Зачетные нормативы, соответствующие м/отделению (виду спорта).

Для методического отделения по *спецгруппе*

Челночный бег – 4х25м, 3х12м, 6х6м; скоростные способности в слож. меняющейся обстановке (оценка осанки (10), мониторинг ЧСС и АД (в покое и при ФН), тест Купера).

Для методического отделения по *баскетболу*

Подвижность плечевого сустава; бег 6м (старт. скорость), 20м (дистанционная); «Елочка»; динамометрия ручная; эффективность технических приемов; прыжок вверх (прыгучесть).

Челночный бег – 4х25м, 3х12м, 6х6м; скоростные способности в слож. меняющейся обстановке.  
Зачетные нормативы, соответствующие м/отделению (виду спорта).

Для методического отделения по *волейболу*

Подвижность плечевого сустава; бег 6м (старт. скорость), 20м (дистанционная); «Елочка»; динамометрия ручная; эффективность технических приемов; прыжок вверх (прыгучесть).

Челночный бег – 4х25м, 3х12м, 6х6м; скоростные способности в слож. меняющейся обстановке.  
Зачетные нормативы, соответствующие м/отделению (виду спорта).

Для методического отделения по *гимнастике*

Определение гибкости в различных суставах, уровня развития ловкости, координации, оценка осанки (по 10 пунктам).

Челночный бег – 4х25м, 3х12м, 6х6м; скоростные способности в слож. меняющейся обстановке.  
Зачетные нормативы, соответствующие м/отделению (виду спорта).

Для методического отделения по *ОФП*

Челночный бег, динамометрия (кистевая, стантовая), измерение подвижности нервных процессов при помощи динамометра, отжимание (20 сек.), приседание (30 сек.), обхваты груди, таза, предплечья, плеча, бедра, голени-определение пропорций тела.

Челночный бег – 4х25м, 3х12м, 6х6м; скоростные способности в слож. меняющейся обстановке.  
Зачетные нормативы, соответствующие м/отделению (виду спорта).

Для методического отделения по *силовой подготовке*

Динамометрия (кистевая, стантовая), отжимание (20 сек.), приседание со штангой или приседания за 30 сек., толчок, рывок, показатель крепости телосложения .

Челночный бег – 4х25м, 3х12м, 6х6м; скоростные способности в слож. меняющейся обстановке.  
Зачетные нормативы, соответствующие м/отделению (виду спорта).

- 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;
- 4 - 5 Результаты бега на 100 м и 2-3 км.  
Проставить оценку в соответствии с нормативами;
6. Определение силы (подтягивания) юноши.  
Проставить оценку, соответствующую нормативам;
7. 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. Проставить оценку в соответствии с нормативами;
8. Средняя оценка по зачетным нормативам, соответствующих м/отделений (виду спорта).

Перечень необходимых сведений для составления индивидуальной программы оздоровления

Профиль здоровья	Наличие хронических заболеваний		
	Уровень адаптации организма		
	Самооценка здоровья		
Физическая культуральности	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 реабилитации	Педагогическими	
		Психологическими	
		Медико-биологическими	
	Закаливание		
	Очищение организма		
	Повышение иммунитета		
	Профилактика опасного поведения, отказ от вредных привычек		
Самоконтроль			