**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 и спорт»**

**(элективная дисциплина)**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровень образования | бакалавриат |
|  |
| Направление подготовки/специальность | 23.03.01 **«**Наземные транспортно-  технологические комплексы**»**    Подъемно-транспортные, строительные, дорожные машины и оборудование |
| 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 высшего образования.

2. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» 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 и спорт»**

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. |

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.

| Компетенция  по ФГОС | Код компетенции по ФГОС | Основные показатели освоения (показатели достижения результата) | Код  показателя  освоения |
| --- | --- | --- | --- |
| Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | ОК - 8 | 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 |
| 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 |
| 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)**

* 1. *Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы*

1. *Форма обучения - очно - заочная:*

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

* 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 (самоконтроль) | | | | | |
| Тестирование №1 | Тестирование №2 | Тестирование №3 | Реферат | Индивидуальная программа | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | | 9 | | |
| ОК-8 | 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 | | + | + | + | + | + |  |  | + |

* + 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. (Самоконтроль)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 изменения  в 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 может самостоятельно выбрать  вид спорта для саморазвития и  самосовершенствования. | Умеет аргументировано доказать правильный выбор вида спорта для саморазвития и самосовершенствования. |
| У7 | Не владеет методами самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки. | Владеет методами диагностики состояния здоровья и его оценки, методами самоконтроля. |
| У8 | Не умеет применять средства и методы  реабилитации. | Может аргументировано доказать правильность применения средств, методов и способов реабилитации в заданной ситуации. |
| У9 | Не может составить комплекс производственной гимнастики. | Может составить и провести занятие производственной гимнастики. |
| У10 | Не имеет представления об организационных формах, средствах и методах ПППФП. | Умеет применять организационные формы, средства и методы ПППФП. |
| У11 | 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. |
| У12 | Не имеет представления о технических средствах обучения. | Умеет использовать в процессе занятий технические средства обучения. |
| Н1 | Навыки сформированы плохо и нет мотивации для их улучшения. | Жизненно важные умениями и навыками достаточно развиты. |
| Н2 | Не занимается развитием своих физических качеств. | **П**рименяет средства физической культуры для развития отдельных физических качеств. |
| Н3 | Не имеет навыков самооценки работоспособности, усталости, утомления. | Имеет навыки самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их коррекции. |
| Н4 | Не может увязывать теорию с практикой в самостоятельных занятиях. | Самостоятельно занимается физическими упражнениями, соответствующей направленности. |
| Н5 | Не знает, не интересуется и не проявляет желания к самооценке и коррекции здоровья | Имеет навыки самооценки и коррекции собственного здоровья. |
| Н6 | Обучающийся недостаточно овладел техникой и тактикой избранного вида спорта. | Имеет навыки в избранном виде спорта и постоянно их совершенствует. |
| Н7 | Обучающийся, за все время учебы, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях. | Обучающийся участвовал в организации или проведение массовых спортивных соревнованиях, или в судействе соревнований по избранному виду спорта. |
| Н8 | Не умеет использовать средства реабилитации и восстановления. | Использует средства реабилитации и восстановления. |
| Н9 | Не может провести комплекс ОРУ, даже с помощью преподавателя. | Умеет составить и провести комплекс ОРУ и производственной физической культуры |
| Н10 | Не имеет представления о таком понятии, как профессиограмма. | Может составить профессиограмму специалиста. |
| Н11 | Не может подобрать и оценить необходимость тех или иных средств ППФП | Владеет навыками подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки, коррекции профессионально важных качеств. |
| Н12 | 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*

Студенты, выполнившие самостоятельно учебную программу в каждом семестре сдают контрольные требования и зачетные нормативы по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт».

Тестирование №1

Определение длины, массы тела, уровня общего обмена веществ, типа телосложения, оценка частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое и при нагрузке, тестирование выносливости сердечно - сосудистой системы (проба Руфье), устойчивости к гипоксии (проба Генчи), оценка физических качеств (силы различных мышечных групп, скоростно-силовых, быстроты, гибкости, выносливости), характеристика вестибулярного аппарата студентов (проба Ромберга).

Тестирование №2

Оценка уровня подготовленности по избранному виду спорта.

Тестирование № 3

Оценка частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое и при нагрузке, тестирование выносливости сердечно - сосудистой системы (проба Руфье), оценка физических качеств (силы различных мышечных групп, быстроты, выносливости). В каждом семестре студенты выполняют не более 5 нормативов, включая три обязательных для контроля общей физической подготовленности.

I курс

Тесты контроля общей физической подготовленности и функционального состояния студентов. Контроль за образом жизни.

Оценка общефизической и специальной подготовленности в избранном виде спорта.

II курс

Тесты контроля общей физической, специальной (спортивно-технической) подготовленности и функционального состояния студентов. Контроль индивидуального физического развития.

Оценка спортивно-технической подготовленности в избранном виде спорта.

III курс

Комплексные тесты оценки профессиональной психофизической готовности студентов.

Комплексная оценка спортивной подготовленности в избранном виде спорта.

Комплексные тесты оценки профессиональной психофизической готовности студентов.

Комплексная оценка спортивной подготовленности в избранном виде спорта.

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов основного учебного отделения

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 |

Контрольные тесты для оценки спортивной подготовленности студентов 1- 4 курсов основного учебного отделения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Оценки в баллах | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Техническая подготовленность в избранном виде спорта. 1-2 технических приема в семестре. 5 повторений каждого технического приема | без  ошибок | 1  ошибка | 2  ошибки | 3  ошибки | 4 шибки |

3.3.2. *Промежуточная аттестация*

*Учебным планом промежуточная аттестация для студентов очно - заочной формы обучения не предусмотрена.*

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

*Учебным планом промежуточная аттестация для студентов очно - заочной формы обучения не предусмотрена.*

*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 самоконтроля*

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости студентов очной формы обучения 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.

**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 № 2 |
| 4 | Оценочная памятка тестирования № 3 |

Приложение 1

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 триместры 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.Обмен углеводов и минеральных веществ при физической нагрузке.

24. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.

25. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

26. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

27. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.

28. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.

29. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.

30. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.

31. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.

32. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.

33.Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.

34. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.

35. Гигиенические основы закаливания.

36. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.

37. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.

38. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования.

39. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

40. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.

41. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.

42. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

43. Методика подбора средств ППФП студентов

44. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

45. Характеристика физической нагрузки для различных групп профессий. 1

46. Понятие «производственная физическая культура», ее цели и задачи.

47. Методика составления комплексов в различных видах производственной гимнастики и определение их места в течение рабочего дня.

# 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.

1. -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 |

Приложение 3

Программа тестирования № 2

Для методического отделения по *борьбе*

PWC170 (велоэргометр), 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 с*пецгруппе*

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, становая), 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 *cиловой подготовке*

Динамометрия (кистевая, становая), 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).

Приложение 4

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 – 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).