

**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	38.03.06 «Торговое дело»
Направленность (профиль) программы	Коммерция

*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.

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
Способность вести здоровый образ жизни, обеспечивать безопасность жизнедеятельности, владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и	ОК-14	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
укрепления здоровья; готовностью к достижению должного уровня физической 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, рекреация, релаксация, самочувствие.	312

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		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
		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

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		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

Компетенция по ФГОС	Код компетенции по ФГОС	Основные показатели освоения (показатели достижения результата)	Код показателя освоения
		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 -14	+	+	+	+	+	+	+	+	+

#### 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

Код компетенции по ФГОС	Показатели освоения (Код показателя освоения)	Форма оценивания				Обеспеченность оценивания компетенции	
		Текущий контроль (самоконтроль)					
		Тестирование №1	Тестирование №2	Тестирование №3	Индивидуальная программа		
1	2	3	4	5	6	7	
ОК -14	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*

Код показателя оценивания	Оценка	
	Не зачтено	Зачтено
31	Не имеет представление о физической культуре и спорте в МГСУ	Имеет четкое представление о физической культуре и спорте в МГСУ
32	Не знает основных понятий	Твердо знает основные понятия и свободно ими оперирует
33	Не знает и не интересуется историей Олимпийских игр и спорта	Достаточно полно знает историю спорта, цели и задачи физического воспитания и спорта
34	Обучающийся не понимает механизма влияния физической нагрузки на организм человека	Обучающийся понимает механизм влияния физической нагрузки на организм человека
35	Не понимает необходимость ведения ЗОЖ	Понимает и может обосновать необходимость ведения ЗОЖ
36	Не имеет представление об основах методики спортивной тренировки	Имеет представление об основах методики спортивной тренировки
37	Не знает основные формы организации занятий, методы и средства тренировки	Знает основные формы организации занятий, методы и средства тренировки, зоны интенсивности и т.д.
38	Обучающийся не имеет представление о	Обучающийся имеет представление о

	направленности и особенностях организации самостоятельных занятий	направленности и особенностях организации самостоятельных занятий
39	Не знает методов самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки	Знает методы самоконтроля, диагностики состояния здоровья и его оценки
310	Не понимает актуальность введения комплекса ГТО, его цели и задачи.	Понимает актуальность введения комплекса ГТО
311	Не знает основы реабилитационно - восстановительных мероприятий, их методов и средств	Знает основные реабилитационно - восстановительные мероприятия, их методы и средства
312	Не ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда	Свободно ориентируется в понятиях, характеризующих психофизиологию умственного труда
313	Не имеет представления и показывает полное непонимание значимости профессионально-прикладной физической культуры	Обучающийся обладает необходимыми знаниями, грамотно и по существу их излагает
314	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 о организационные формы, средства и методы 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.	Применяет 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.

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

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 чередование 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	

### 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*

*Аттестация 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;
  - 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 эффективности самостоятельных занятий:

#### **Перечень приложений:**

Методические материалы для проведения самоконтроля

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

## 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 вися). В протокол заносится количество раз.

Выполняется в вися 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 (велозргометр), 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			