|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  «Дедовичская средняя школа № 1»  Тестирование как метод оценки физической подготовленности    *элективный курс*  учителя физической культуры  Васильевой Аллы Алексеевны.  Дедовичи  2011 |

**Пояснительная записка.**

Данный элективный курс **«Тестирование как метод оценки физической подготовленности»** предназначен для решения задач оценивания функционального состояния организма в целом, его готовности с соревновательной деятельности, для определения уровня общей физической работоспособности, при отборе по спортивной специализации. Курс рассчитан на 18 часов. Программа курса включает лекции, семинары, практические занятия.

**Цель данного курса** – совершенствование физического развития учащихся 8 – 9 классов, оценка и анализ функциональных и двигательных возможностей с помощь известных и нетрадиционных тестов и функциональных проб.

Помимо общих задач, решаемых на уроках физической культуры в школе, данный курс призван реализовать **частные задачи**:

1.Дать объективную оценку готовности организма к нагрузкам;

2.Овладеть умением оценивать влияние нагрузок на организм и регулировать их режим;

3.Уметь характеризовать используемые на уроках тесты и рекомендуемые пробы.

Их отбор и оптимальная адаптация к тестированию 13 – 14 –летних школьников;

4.Совершенствование двигательных функций и общей работоспособности;

5.Дать разностороннюю оценку своих двигательных способностей, используя изучаемые тесты и пробы.

По итогам работы, каждый слушатель курса должен предоставить творческий самоотчет по оценке уровня физической работоспособности и функционального состояния организма, влиянию нагрузок и подбор их оптимального режима, с использованием всех доступных форм тестирования.

**Программа курса.**

1.Роль тестирования .

1.1 История возникновения и применения тестов.

1.2 Общие проблемы спортивно – медицинского тестирования.

1. Характеристика тестов федерального стандарта.
2. Требования, предъявляемые к отбору тестов.
3. Спортивно – медицинские функциональные пробы:
   1. 4.1 Характеристика тестов Новакка, МПК, PWC 170, пробы Летунова. Их особенности.
   2. 4.2 Гарвардский степ – тест. Характеристика и применение.
   3. 4.3 Проба Руфье. Характеристика и применение;
   4. 4.4 Проба Руфье - Диксона. Характеристика и применение.

5.Шестимоментный тест, уровень физической подготовленности, «Олимпийский зачет», «Президентские тесты». Характеристика, использование, проблемы.

1. Творческий самоотчет.

**Тематическое планирование курса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема занятия | лекции | семинары | Практические  занятия | Всего  Часов |
| Роль тестирования. Требования предъявляемые к тестам. | 1 | 1 |  | 2 |
| Хар – ка тестов федерального стандарта | 1 |  | 1 | 2 |
| Хар – ка тестов Новакка, МПК, PWC  170, проба Летунова. | 1 |  |  | 1 |
| Степ – тест | 1 |  | 1 | 2 |
| Проба Руфье |  |  | 1 | 1 |
| Проба Руфье – Диксона |  |  | 1 | 1 |
| Уровень физической подготовленности |  | 1 | 2 | 3 |
| Олимпийский зачет |  | 1 | 2 | 3 |
| Президентские тесты |  | 1 | 1 | 2 |
| Итоговое занятие |  | 1 |  | 1 |
| **Всего часов** | **4** | **5** | **9** | **18** |

**Литература.**

1.Спотр в школе.№1 2004 .\_-Адаптация функциональных проб.

2.Стандарт основного общего образования по физической культуре.

3.Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания. –М:1989.

4.Программа по физической культуре. Под. Ред. Ляха, Мейксона.-М:-2009.