



УРАЛЬСКИЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
ИНСТИТУТ

**Автономная некоммерческая организация  
высшего образования  
«Уральский медицинский институт»**

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и  
промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

**Б1.О.59 Элективный курс по физической культуре и спорту  
Обязательная часть**

Специальность 31.05.03 Стоматология

квалификация: врач-стоматолог

Форма обучения: очная

**Срок обучения: 5 лет**

Фонд оценочных средств по дисциплине утвержден приказом ректора № 09 от 01.06.2023 года.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации фонда оценочных средств по дисциплине:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – специалитет по специальности 31.05.03 Стоматология, утвержденный Приказом Министра науки и высшего образования Российской Федерации от 12.08.2020 № 984

- 1) Общая характеристика образовательной программы.
- 2) Учебный план образовательной программы.
- 3) Рабочая программа учебной дисциплины

## **1 Организация контроля планируемых результатов обучения по дисциплине Элективный курс по физической культуре и спорту**

<b>Код</b>	<b>Планируемые результаты обучения по дисциплине:</b>	<b>Наименование индикатора достижения компетенции</b>
<b>Универсальные компетенции</b>		
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИУК 7.1 Знает: здоровье сберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма ИУК 7.2 Умеет: грамотно и эргономично, логично планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдать нормы здорового образа жизни ИУК 7.3 Имеет практический опыт: поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдения норм здорового образа жизни

## **2. Оценочные средства для промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **1. Перечень практических заданий для зачета**

Таблица 2 – Двигательные тесты и задания, используемые для оценки уровня физической и функциональной подготовленности обучающихся основного отделения

№ п/п	Двигательные задания
1.	Бег на 100 м
2.	Бег на 500 м (жен.) или на 1000 м (муж.)
3.	Время выполнения 6-ти смешанных упоров из положения стоя
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье
5.	Юноши, сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание) Девушки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту
7.	Жизненный индекс
8.	Индекс Скибински
9.	Ортостатическая проба
10.	Индекс кистевой динамометрии

### **2. Перечень вопросов для зачета**

1. Роль и значение физического воспитания в подготовке медицинских кадров.

2. Системное и локальное влияние регулярных физических упражнений на организм.

3. Общая характеристика понятий "спорт", "физическое воспитание", "физическая подготовка", "оздоровительная физическая культура".

4. Общая характеристика структуры и содержания учебных занятий по физической подготовке.

5. Физиологические основы формирования двигательных умений и навыков.

6. Совершенствование двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания.

7. Общая характеристика физических упражнений.

8. Общая характеристика естественных циклических локомоций (бег, ходьба).

9. Общая характеристика прыжковых упражнений.

10. Методические особенности использования дыхательных упражнений.

11. Характеристика статических и динамических физических упражнений.
12. Общая характеристика упражнений анаэробной и аэробной направленности.
13. Роль и значение общеразвивающих упражнений в системе физического воспитания.
14. Роль и значение лыжной подготовки в системе физического воспитания.
15. Основы дозирования физических упражнений.
16. Количество повторений как элемент дозирования физических упражнений.
17. Длительность выполнения упражнения.
18. Количество упражнений и продолжительность тренировочного занятия.
19. Длительность, количество и характер интервалов отдыха между упражнениями.
20. Общее понятие о физической нагрузке.
21. Основы дозирования физических нагрузок в физической культуре и спорте.
22. Тренирующий и оздоровительный эффект физической нагрузки.
23. Дозирование физических нагрузок оздоровительной направленности.
24. Внешние признаки реакции организма на выполнение физических упражнений.
25. Дозирование физических нагрузок тренирующей направленности.
26. Оценка физической нагрузки по величине реакции показателей дыхания и кровообращения.
27. Зависимость эффекта упражнений от мощности мышечных сокращений и длительности интервалов отдыха между повторениями упражнений.
28. Оценка состояния организма во время физических упражнений по величине ЧСС.
29. Использование физических упражнений для профилактики умственного утомления.
30. Двигательные способности и методика их развития.
31. Основы методики развития гибкости.
32. Основы методики развития силовых способностей.
33. Основы методики развития скоростных способностей.
34. Основы методики развития выносливости.
35. Методика развития ловкости и координации движений.
36. Контроль физической и функциональной подготовленности занимающихся в процессе физической подготовки.
37. Основы планирования многолетней спортивной подготовки.

38. Методические особенности применения естественных циклических локомоций (бег, ходьба) для развития общей выносливости.
39. Методические особенности использования прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
40. Методические особенности использования метаний спортивных снарядов для развития скоростно-силовых способностей.
41. Методические особенности использования спринтерских циклических упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
42. Особенности применения спортивных и подвижных игр для развития ловкости и координации движений.
43. Методические особенности применения естественных циклических локомоций (бег, ходьба) для развития общей выносливости.
44. Методические особенности использования прыжковых упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
45. Методические особенности использования метаний спортивных снарядов для развития скоростно-силовых способностей.
46. Методические особенности использования спринтерских циклических упражнений для развития скоростно-силовых способностей.
47. Особенности применения спортивных и подвижных игр для развития ловкости и координации движений.
48. Формы учебных и самостоятельных занятий физической культурой.
49. Роль и значение средств физической культуры для поддержания здоровья человека.
50. Оценка и контроль состояния занимающихся при развитии максимальной силы.
51. Оценка и контроль состояния занимающихся при развитии быстроты движений и скоростных способностей.
52. Оценка и контроль состояния занимающихся при развитии гибкости.
53. Оценка и контроль состояния занимающихся в процессе развития скоростно-силовых способностей.
54. Оценка и контроль состояния занимающихся в процессе развития анаэробной выносливости.
55. Оценка и контроль состояния занимающихся при развитии аэробной выносливости.
56. Оценка и контроль состояния занимающихся в процессе развития координационных способностей и ловкости.
57. Оценка и контроль состояния занимающихся физическими упражнениями в условиях гипотермии.
58. Оценка и контроль состояния занимающихся физическими упражнениями в условиях гипертермии.
59. Состав и дозировка физических упражнений, частота и длительность оздоровительных физкультурных занятий.

60. Оценка и контроль состояния занимающихся оздоровительной физической культурой.

### **3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций**

Промежуточная аттестация по дисциплине Физическая культура и спорт согласно учебному плану проводится в форме зачёта, учитывая результаты текущего контроля в оценивании формирования компетенций и результаты балльно-рейтинговой системы оценки работы обучающегося.

Процедура промежуточной аттестации (зачет) состоит в сдаче контрольных нормативов по физической и функциональной подготовленности обучающихся. Нормативы оценки физической подготовленности обучающихся представлены в таблице 3. В случае неспособности обучающихся (в силу индивидуальных особенностей или состояния организма) выполнить нормативы по физической подготовленности, промежуточная аттестация по дисциплине осуществляется в форме собеседования по зачетному билету, содержащему два вопроса по методике физической культуры.

В качестве методических материалов, определяющих процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций, в институте используются положения нормативных документов.

Таблица 3 - Нормативы контрольных заданий по физической подготовке для оценки результатов освоения дисциплины

№ п/п	Двигательные задания для оценки физической подготовленности	Оценка результата двигательных тестов (баллы)					
		Мужчины			Женщины		
		3	4	5	3	4	5
1.	Бег на 100 м (с)	14,9-15,1	14,8-13,6	<13,6	17,1-17,5	16,6-17,0	<16,6
2.	Бег на 500 м женщины (мин., с), на 1000 м мужчины (мин., с)	- 4'05"-4'16"	- 3'48"-4'04"	- <3'48"	2'11"-2'19" -	2'04"-2'10" -	<2 '04" -
3.	Время выполнения 6-ти смешанных упоров из положения стоя (с)	12,2-14,9	9,4-12,1	<9,4	13,2-15,8	10,7-13,1	<10,7
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см)	6	7-12	>12	8-10	11-15	>15
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (количество раз)	9	10-12	>12	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	10-11	12-13	>13
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	48-53	54-60	>60	34-39	40-46	>46

Таблица 4 - Нормативы оценки функциональной подготовленности обучающихся

№ п/п	Двигательные задания для оценки физической подготовленности	Оценка результата двигательных тестов (баллы)					
		Мужчины			Женщины		
		3	4	5	3	4	5
1.	Жизненный индекс, мл/кг	65-70	71-75	>75	55-60	61-65	>65
2.	Индекс Скибински, усл. ед.	28-49	50-63	>63	13-27	28-35	>35
3.	Изменение ЧСС при ортопробе, уд./мин.	16-20	11-15	6-10	16-20	11-15	6-10
4.	Индекс кистевой динамометрии, усл. ед.	6,32- 7,80	7,81- 8,30	>8,30	3,58- 5,19	5,20- 6,00	>6,00

#### 4. Комплект оценочных средств для текущего контроля успеваемости

Текущий контроль успеваемости по дисциплине элективные курсы по физической культуре и спорту на 2-м, 3-м и 4-м курсах осуществляется на основании экспертной оценки двигательных умений и навыков базовых видов двигательной деятельности, составляющих основные разделы рабочей программы (легкая атлетика, общеразвивающие упражнения и лыжная подготовка), а также по результату ежегодного выполнения 2-х самостоятельных работ.

Критерии текущей аттестации обучающихся по разделу «Общеразвивающие упражнения» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Критерии оценки двигательных умений и навыков по разделу рабочей программы **Общеразвивающие упражнения** у студентов 2-4 курсов в процессе освоения

дисциплины «элективные курсы по физической культуре и спорту»

№ п/п	Оцениваемые показатели	Оценка двигательных умений и навыков выполнения общеразвивающих упражнений			
		неудовлетв.	удовлетв.	хорошо	отлично
1.	<i>Демонстрация общеразвивающих упражнений (ОРУ)</i>	Демонстрация ОРУ с <b>грубыми</b> ошибками.	Демонстрация ОРУ <b>без</b> грубых <b>ошибок</b> .	Наличие <b>недочетов</b> при демонстрации ОРУ.	<b>Уверенная</b> демонстрация оригинальных ОРУ.
2.	<i>Объяснение последовательности действий при выполнении ОРУ</i>	<b>Отсутствие объяснений</b> о правильном выполнении ОРУ.	<b>Невнятные</b> объяснения о двигательных действиях при выполнении ОРУ.	<b>Четкие</b> объяснения двигательных действиях при выполнении ОРУ.	Лаконичные и <b>образные</b> объяснения двигательных действий при выполнении ОРУ.
3.	<i>Управление группой в процессе выполнения ОРУ</i>	Неспособность <b>управления</b> группой	<b>Слабое</b> владение техникой	<b>Четкая</b> подача команд в процессе	Уверенное <b>управление</b> группой за



		посредством подачи команд.	подачи команд и управления группой.	выполнения ОРУ.	счет четкой подачи команд при выполнении ОРУ.
4.	<i>Методические указания при выполнении ОРУ</i>	Отсутствие <b>методических указаний</b> при выполнении ОРУ.	<b>Робкие, невнятные</b> методические указания при выполнении ОРУ.	<b>Четкие и понятные</b> методические указания при выполнении ОРУ.	<b>Лаконичные и образные</b> методические указания при выполнении ОРУ.
5.	<i>Оперативная коррекция ОРУ</i>	<b>Недостаточная</b> или <b>чрезмерная</b> дозировка ОРУ.	Применение <b>стандартной</b> дозировки количества ОРУ.	Выраженная <b>способность</b> адекватного дозирования ОРУ.	<b>Свободное</b> владение адекватной дозировкой ОРУ.

Текущий контроль успеваемости по разделу «Легкая атлетика» осуществляется на основании экспертной оценки техники выполнения базовых двигательных действий (прыжки, бег), а также на основании результатов выполнения двигательных тестов «Прыжок в длину с места» и «Кросс» на дистанцию 3 км - юноши и 2 км - девушки.

Критерии оценки техники выполнения базовых двигательных действий по разделу «Легкая атлетика» представлены в таблице 2.

Таблица 2

Критерии оценки двигательных умений и навыков по разделу рабочей программы **Легкая атлетика** у студентов 2-4 курсов в процессе освоения дисциплины

«элективные курсы по физической культуре и спорту»

№ п/п	Физическое упражнение	Оценка умений и навыков выполнения базовых двигательных действий			
		неудовлетв.	удовлетв.	хорошо	отлично
1.	<i>Прыжок в длину с места</i>	<b>Отсутствие</b> согласованных действий в фазе подготовки, подседания и отталкивания.	<b>Грубые ошибки</b> при выполнении фаз подготовки, подседания или отталкивания.	Наличие мелких <b>ошибок</b> в фазе подготовки, подседания, отталкивания или полёта.	Свободное <b>уверенное</b> владение техникой прыжка.
2.	<i>Бег с высоким подниманием бедра</i>	Отсутствие фазы <b>выноса бедра</b> до горизонтали.	Нарушение <b>структуры бегового шага</b> при выносе бедра до горизонтали.	Низкая <b>частота шагов</b> при беге с высоким подниманием бедра.	<b>Ритмичные</b> действия рук и ног в цикле бегового шага.
3.	<i>Бег с захлестыванием голени</i>	Отсутствие фазы <b>захлестывания голени</b> при беге.	Нарушение <b>структуры шага</b> при беге с захлестыванием голени.	Низкая <b>частота шагов</b> при беге с захлестыванием голени.	<b>Ритмичные</b> действия рук и ног в цикле бегового шага.
4.	<i>Бег с</i>	Неспособность	<b>Резкое</b> (рывком)	<b>Плавное</b>	<b>Плавное,</b>

	<i>ускорением на короткой дистанции</i>	<b>произвольного управления</b> скоростью передвижения при беге.	увеличение скорости бега.	увеличение и <b>резкое</b> снижение скорости бега.	<b>естественное</b> увеличение и снижение скорости бега.
5.	<i>Бег на длинную дистанцию</i>	Неспособность <b>управлять</b> двигательными действиями во время бега на протяжении всей дистанции.	Осуществляет контроль <b>двигательных действий</b> при беге на протяжении всей дистанции.	Осуществляет контроль <b>дыхательных движений</b> и <b>двигательных действий</b> на протяжении всей дистанции.	Свободно <b>уверенно</b> контролирует дыхательные движения и двигательные действия при беге.
6.	<i>Низкий старт и стартовый разбег</i>	Неспособность к <b>удержанию статических поз</b> «На старт» и «Внимание».	На первом беговом шаге полное <b>выпрямление туловища</b> .	Нет <b>энергичного отталкивания</b> ногами и амплитудных <b>движений рук</b> .	<b>Уверенный</b> старт с постепенным переходом на беговой шаг в фазе разбега.
7.	<i>Техника бега на короткие дистанции</i>	Бег на полной стопе <b>без выноса бедра</b> вперед-вверх (семенящий бег)	Неэффективное <b>отталкивание ногами</b> , опущена или запрокинута голова.	<b>Пассивная</b> фаза полета. Нет сведения ног и упругой встречи опоры.	<b>Ритмичные движения</b> рук и ног в цикле бегового шага.

Нормативы результатов выполнения двигательных тестов по разделу «Легкая атлетика» представлены в таблице 3.

Таблица 3

Нормативы контрольных заданий по Легкой атлетике для оценки результатов освоения дисциплины «элективные курсы по физической культуре и спорту»

№ п/п	Двигательные задания для оценки физической подготовленности	Оценка результата двигательных тестов (баллы)					
		Мужчины			Женщины		
		3	4	5	3	4	5
1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	2,15- 2,29	2,30- 2,39	≤2,4 0	1,70- 1,79	1,80- 1,94	≤1,95
	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами (м)	0,32- 0,44	0,45- 0,59	≤0,5 9	0,17- 0,29	0,30- 0,41	>0,41
2.	Кросс 2 км (мин., с)	-	-	-	11'16"- 11'35"	10'31"- 11'15"	≤10'30' ,
	Кросс 3 км (мин., с)	13'31"- 14'00"	12'31"- 13'30"	≤12' 30"	-	-	-

Текущий контроль успеваемости по разделу «Лыжная подготовка» осуществляется на основании оценки результатов прохождения дистанции

лыжной гонки у юношей на 3 км, а у девушек - 2 км и экспертной оценки техники выполнения базовых двигательных действий при передвижении на лыжах классическим стилем.

Нормативы преодоления дистанции лыжной гонки у юношей на 3 км и у девушек на 2 км представлены в таблице 4.

Таблица 4

Нормативы лыжной гонки на 2 км - девушки и 3 км – юноши

№ п / п	Двигательные задания для оценки физической подготовленности	Оценка результата двигательных тестов (баллы)					
		Мужчины			Женщины		
		3	4	5	3	4	5
1	Лыжная гонка 2 км (мин., с)	-	-	-	13'01"- 13'30"	12'01"- 13'00"	≤12'00'
	Лыжная гонка 3 км (мин., с)	15'16"- 15'50"	14'01"- 15'15"	≤14'00"	-	-	-

Критерии оценки техники выполнения базовых двигательных действий по разделу «Лыжная подготовка» представлены в таблице 5.

Таблица 5

Критерии оценки двигательных умений и навыков по разделу рабочей программы **Лыжная подготовка** у студентов 2-4 курсов в процессе освоения дисциплины «элективные курсы по физической культуре и спорту»

№ п/п	Способы передвижения на лыжах	Оценка умений и навыков выполнения базовых двигательных действий на лыжах			
		неудовлетв.	удовлетв.	хорошо	отлично
1.	<i>Попеременный двушажный</i> ход	Передвижение <b>ступающим</b> шагом ввиду неспособности сохранения динамического равновесия на скользящей опоре	Согласованная работа рук и ног при передвижении <b>скользящим</b> шагом	Наличие фазы <b>одноопорного</b> скольжения	Свободное <b>уверенное</b> владение техникой хода
2.	<i>Одновременный бесшажный</i> ход	Явное <b>снижение скорости</b> хода в период скольжения	Отталкивание палками за счет <b>сгибания</b> туловища	Завершение сгибания туловища с отталкиванием <b>руками</b>	Свободное <b>уверенное</b> владение техникой хода
3.	<i>Одновременный одношажный</i> ход	Нарушения <b>координации движений</b> в цикле хода	<b>Согласованное</b> поочередное отталкивание ногой и палками	Отталкивание палками <b>увеличивает</b> скорость после толчка ногой	<b>Ритмичное</b> согласование фаз скольжения, отталкивания ногой и палками

4.	<i>Одновременный двухшажный ход</i>	Грубые <b>нарушения</b> структуры цикла хода	<b>Слитное</b> выполнение структуры цикла хода	Отталкивание палками <b>увеличивает</b> скорость шагов	Свободное <b>уверенное</b> владение техникой хода
5.	Техника прохождения <i>спусков</i>	Неспособность <b>контроля</b> движения лыж по склону путем переступания и торможения плугом	<b>Контролирует</b> движение лыж на склоне переступанием или закаткой лыж	Выполняет повороты <b>переступанием</b> и торможение <b>упором</b>	Свободно <b>уверенно</b> контролирует движение лыж на склоне в <b>разных стойках</b>

## Самостоятельная работа № 1 для студентов 2 курса

Составить 20 вопросов с четырьмя вариантами ответов к каждому вопросу (один из которых правильный) для оценки знаний по основам методики организации физкультурных занятий и развитию двигательных способностей организма по следующей схеме:

**Цель**  
**опроса:** \_\_\_\_\_

*Вопрос*  
1. \_\_\_\_\_

*Варианты ответов:*

- а. \_\_\_\_\_
- б. \_\_\_\_\_
- в. \_\_\_\_\_
- г. \_\_\_\_\_

*Вопрос*  
2. \_\_\_\_\_

*Варианты ответов:*

- а. \_\_\_\_\_
- б. \_\_\_\_\_
- в. \_\_\_\_\_
- г. \_\_\_\_\_

*Вопрос*  
3. \_\_\_\_\_

*Варианты ответов:*

- а. \_\_\_\_\_
- б. \_\_\_\_\_
- в. \_\_\_\_\_
- г. \_\_\_\_\_

Список литературы (включая электронные источники):

- 1)
- 2)
- 3)

## Методические рекомендации

по выполнению самостоятельной работы № 1 для студентов 2 курса

1. В формулировках вопросов и ответов следует использовать принятую в физической культуре и спорте терминологию, избегая обиходных и сленговых выражений.

2. При формулировке цели опроса следует четко ограничить область охватываемых знаний. *Например:*

Оценивание объема и (или) полноты знаний о методике развития силовых способностей (быстроты или координации движений, гибкости, выносливости, скоростно-силовых способностей, ловкости) или

Оценивание объема и (или) полноты знаний о правилах игры в волейбол (правилах соревнований по легкой атлетике, правилах игры в баскетбол, футбол или по любым другим видам спорта) или

Оценивание объема и (или) полноты знаний об истории Олимпийского движения и истории Олимпийских игр (об эволюции правил соревнований и развитии какого-либо вида спорта и т.д.) или

Оценивание объема и (или) полноты знаний о влиянии занятий физической культурой и спортом на деятельность отдельных систем организма (нервной, иммунной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.) и (или) на организм в целом или

Оценивание объема и (или) полноты знаний о технике передвижения на лыжах (о технике ведения и передачи мяча в баскетболе, о технике постановки блока или выполнении нападающего удара в волейболе и т.д.).

3. Формулировка вопроса должна, как правило, начинаться с вопросительного слова: кто, когда, где, сколько, какие и т.д.

4. Варианты ответов должны содержать один полный правильный ответ, один правдоподобный, но полностью неверный ответ, один ответ с грубыми ошибками и один ответ с незначительными замечаниями.

5. Обязательно наличие в самостоятельной работе списка используемых литературных источников (от 1 до 3-х публикаций), включая электронные ресурсы, составленного в соответствии с требованиями ГОСТ 7.1 - 2003.

При оценке самостоятельной работы преподаватель вносит необходимые замечания и исправления, возвращает материал на доработку (при необходимости), выставляет отметку (цифрой и прописью в скобках), расписывается и ставит дату проверки.

## Самостоятельная работа № 1 для студентов 2 курса

Составить 20 вопросов с вариантами ответов (закрытые и полузакрытые вопросы) или без таковых (открытые вопросы) для изучения *мнений* или *отношения* к какому-либо событию из области физической культуры и спорта по следующей схеме:

Цель опроса: \_\_\_\_\_

Вопрос

1. \_\_\_\_\_

Варианты ответов (закрытый тип вопроса):

а. \_\_\_\_\_

б. \_\_\_\_\_

в. \_\_\_\_\_

г. \_\_\_\_\_

Вопрос

2. \_\_\_\_\_

Варианты ответов (полузакрытый тип вопроса):

а. \_\_\_\_\_

б. \_\_\_\_\_

в. \_\_\_\_\_

г. (свой вариант ответа) \_\_\_\_\_

Вопрос

3. \_\_\_\_\_

Ответ (открытый тип вопроса):

(свой вариант ответа) \_\_\_\_\_

Список литературы (включая электронные источники):

1)

2)

3)

## Методические рекомендации

по выполнению самостоятельной работы № 2 для студентов 2 курса

1. В формулировках вопросов и ответов об отношении к какому-либо событию из области физической культуры и спорта следует использовать принятую в этой области терминологию, избегая сленговых выражений.

2. При формулировке вопросов на выяснение мнения о каком-либо событии из области физической культуры и спорта, помимо прямого вопроса о реальном актуальном отношении к нему следует сформулировать вопрос или несколько вопросов, моделирующих возможную ситуацию при более благоприятных или, наоборот, неблагоприятных обстоятельствах. Например, помимо вопроса *«Делаете ли Вы утреннюю гимнастику?»*, можно уточнить *«Стали бы Вы делать утреннюю гимнастику при наличии свободного времени?»* или *«Как изменилось бы Ваше отношение к выполнению утренней гимнастики при позитивном (или негативном) отношении к ней вашего ближайшего окружения (родственников, друзей, сокурсников)?»* или *«Какие условия, по Вашему мнению, необходимы для регулярных занятий утренней гимнастикой?»* и т.д.

3. Формулировка вариантов ответов предполагает, что каждый из них является верным, отражая их разную качественную особенность.

4. При выяснении мнения о каком-либо событии из области физической культуры и спорта, помимо вопросов непосредственно направленных на достижение поставленной цели, для выяснения уровня компетентности респондентов можно использовать вспомогательные вопросы для оценки их знаний в соответствующей области. Например при изучении отношения к выполнению утренней гигиенической гимнастики, наряду с перечисленными выше вопросами можно задать следующий вопрос: *«Какой физиологический эффект обеспечивает выполнение утренней гимнастики?»* или *«Какими способами или средствами, помимо утренней гигиенической гимнастики, можно получить аналогичный эффект в отношении организма?»* и т.д.

5. При выяснении мнения о каком-либо событии из области физической культуры и спорта можно использовать шкальный тип вопросов, предполагающий оценку данного события по условной 3-х, 5-ти или 10-ти балльной шкале. Например: *«Оцените привлекательность занятий каждым из перечисленных видов спорта (акробатика, бокс, волейбол, конный спорт, плавание, стрельба из лука) по 5-ти балльной шкале?»*.

При оценке самостоятельной работы преподаватель вносит необходимые замечания и исправления, возвращает материал на доработку (при необходимости), выставляет отметку (цифрой и прописью в скобках), расписывается и ставит дату проверки.



## Самостоятельная работа № 1 для студентов 3 курса

Оценить калорийность своего суточного рациона питания в соответствии со следующей последовательностью действий:

1. Описать привычный рацион питания и количество потребляемой при этом пищи, заполнив соответствующую таблицу.

2. Из таблицы приложения 1 выбрать значения стандартной калорийности используемых Вами продуктов питания.

3. Рассчитать суммарную калорийность приема пищи путем умножения количества принятого в пищу продукта на величину его стандартной калорийности в расчете на 100 г продукта.

4. Рассчитать суммарную калорийность своего суточного рациона питания.

Таблица 6

Таблица калорийности суточного рациона питания

студента \_\_\_\_\_ группы \_\_\_\_\_

Рацион питания	Количество используемого продукта	Калорийность 100 г продукта	Суммарная калорийность	Примечания
<b>Завтрак</b>				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
<b>Обед</b>				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
<b>Полдник</b>				
1.				
2.				
3.				
4.				
<b>Ужин</b>				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
<b>Итого:</b>				

## Методические рекомендации

по выполнению самостоятельной работы № 1 для студентов 3 курса

### Приложение 1

Таблица калорийности продуктов питания [Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. - М.:ДеЛи принт, 2008. – 276 с.]

№ п/п	Продукт питания	ккал /100 г	№ п/п	Продукт питания	ккал /100 г	№ п/п	Продукт питания	ккал /100 г
<b>Птица и мясопродукты</b>			<b>Рыба и морепродукты</b>			<b>Молочные продукты</b>		
1	Баранина жирн.	316	1	Икра зернистая	250	1	Ацидофилин 3,2%	58
2	Ветчина	365	2	Икра кетовая	245	2	Брынза коровья	260
3	Говядина туш.	180	3	Икра минтая	130	3	Йогурт (1,5%)	51
4	Говядина жар.	170	4	Кальмар	75	4	Кефир жирный	60
5	Грудинка	475	5	Карп	46	5	Кефир (1%)	38
6	Гусь	300	6	Карп жареный	145	6	Кефир (0%)	30
7	Индейка	150	7	Кета	157	7	Молоко (3,2%)	60
8	Колбаса вареная	250	8	Конс. рыб.в том.	120	8	Мороженое сл.	220
9	Колбаса п/копч.	380	9	Конс. рыб.в мас.	320	9	Молоко кор.цел.	68
10	Корейка	430	10	Креветки	85	10	Простокваша	59
11	Крольчатина	115	11	Крабы	70	11	Ряженка	85
12	Курица вареная	135	12	Лещ	48	12	Сливки (10%)	120
13	Курица жареная	210	13	Лососина жарен.	145	13	Сливки (20%)	300
14	Печень говяжья	100	14	Лососина копч.	385	14	Сметана (10%)	115
14	Почки	66	14	Минтай	70	14	Сметана (20%)	210
16	Сардельки	160	16	Морская капуста	16	16	Сыр голланд.	357
17	Свинина отбивн.	265	17	Навага	44	17	Сыр Ламбер	377
18	Свинина тушеная	350	18	Окунь	95	18	Сыр Пармезан	330
19	Сердце	87	19	Раки	75	19	Сыр Российск.	371
20	Сосиски	135	20	Салака	98	20	Сырки творож.	380
21	Телятина	90	21	Севрюга	137	21	Творог (18%)	226
22	Утка	405	22	Сельдь атлант.	57	22	Творог со смет.	260
23	Язык	165	23	Судак	43	23	Творог нежирн.	80
<b>Зерновые и бобовые</b>			24	Треска	59	<b>Овощи и зелень</b>		
1	Горох зеленый	280	25	Шпроты в масле	250	1	Баклажаны	28
2	Какао-порошок	375	26	Щука	41	2	Зеленый горош.	75
3	Крупа гречневая	346	<b>Соусы, жиры</b>			3	Кабачки	18
4	Крупа манная	340	1	Масло сливочное	750	4	Капуста белок.	23
5	Крупа овсяная	374	2	Масло подсолнеч	900	5	Капуста кваш.	28
6	Крупа перловая	342	3	Масло оливковое	824	6	Капуста цветная	18
7	Крупа пшеничная	352	4	Маргарин сливоч	745	7	Картофель отвар	60
8	Крупа ячневая	343	5	Майонез	625	8	Морковь	33
9	Кукурузные хлоп.	369	6	Майонез легкий	260	9	Огурцы свежие	15
10	Макаронь	350	7	Жир топленый	930	10	Перец сладкий	19
11	Овсяные хлопья	305	8	Кетчуп	80	11	Помидоры	20
12	Рис	337	<b>Хлебобулочные изделия</b>				Салат	11
13	Фасоль	328	1	Хлеб ржаной	210	12	Свекла	40
14	Ячменные хлопья	315	2	Хлеб пшеничный	265	13	Яблоки	45

15	Пшено	351	3	Сахар	295	14	Бананы	90
Яйцо			4	Сдобная выпечка	300	15	Апельсин	45
1	Яйцо куриное 1 шт.	65	5	Сушки, пряники	330	16	Орехи грецкие	650

## Самостоятельная работа № 2 для студентов 3-го курса

Определить величину своих суточных энергозатрат, заполнив следующую таблицу.

Таблица 7

Хронометраж суточной активности студента

\_\_\_\_\_ группы \_\_\_\_\_

Рост: \_\_\_\_\_ см, масса тела: \_\_\_\_\_ кг.

№ п/п	Примерные виды деятельности	Время деятельности, с __ч. __ мин. до __ч. __ мин.	Длительность деятельности, мин	Норматив энергозатрат на 1 кг массы тела в 1 час, ккал/кг/ч	Энерготраты по видам деятельности на 1 кг массы тела, ккал/кг
1	Подъем				
2	Зарядка				
3	Утренний туалет				
4	Приготовление завтрака				
5	Завтрак				
6	Переход до остановки				
7	Переезд в транспорте				
8	Учебные занятия				
9	Ходьба в перерыве				
10	Учебные занятия				
11	Ходьба в перерыве				
12	Учебные занятия				
13	Переход на лыжную базу				
14	Физкультурные занятия				
15	Переход до остановки				
16	Переезд в транспорте				
17	Занятия в библиотеке				
18	Переезд в транспорте				
19	Ужин				
20	Подготовка к занятиям				
21	Вечерний туалет				
22	Отбой				
23	Сон				
<b>Всего:</b>					

Расчет суммарных суточных энергозатрат организма осуществляют по формуле:

$$\Sigma E = W * E^1, \text{ где}$$

W - масса тела, кг;

E<sup>1</sup> - удельная величина суточных энергозатрат, ккал/кг.

### Методические рекомендации

по выполнению самостоятельной работы № 2 для студентов 3 курса

1. Суточные энергетические траты складываются из расхода энергии на поддержание основного обмена, усвоение пищи, физическую и психическую деятельность. Основной обмен - это энергозатраты лежачего в состоянии полного покоя, обеспечивающие поддержание температуры тела и функционирование всех органов и систем. Расход энергии на мышечную деятельность составляет 25-35% от общих суточных энергозатрат и зависит от условий и характера производственной, бытовой или спортивной деятельности. Приведенные в таблице приложения 2 данные о величине энергозатрат при некоторых видах умственного и физического труда, основаны на литературных источниках и позволяют индивидуально рассчитать энергозатраты путем индивидуального хронометрирования своего трудового дня.

2. Хронометраж рабочего дня проводится следующим образом: начиная с подъема, отмечается время начала и окончания выполнения всех видов деятельности (утреннюю зарядку, завтрак, гигиенические процедуры, сон, учебу, переходы и переезды на транспорте и т.д.).

3. В таблице 7 представлена примерная последовательность отдельных видов деятельности, которую необходимо существенно корректировать в соответствии с индивидуальными особенностями распорядка дня.

4. На основании разницы времени окончания и начала деятельности определяют ее продолжительность в минутах.

5. Напротив каждого вида выполненной деятельности из таблицы приложения 2 проставляют общепринятые значения энергозатрат соответствующих видов деятельности на 1 кг массы тела в 1 час.

6. Затем следует рассчитать энергозатраты по каждому виду деятельности на 1 кг массы тела с учетом ее продолжительности, разделив нормативные значения энергозатрат при соответствующей деятельности на 60 и умножив полученное значение на ее реальную длительность.

7. Суммируя значения энергозатрат на все виды деятельности, мы получаем удельную величину его суточных энергозатрат на килограмм массы тела.

8. Расчет суммарных суточных энергозатрат организма осуществляют путем умножения индивидуальной массы тела на их удельную величину в расчете на килограмм массы тела.

### Приложение 2

Таблица энергозатрат при различных видах деятельности

№ п/п	Вид деятельности	Норматив энергозатрат на 1 кг массы тела в 1 час, ккал/кг/ч
1	Сон	0,93
2	Отдых в положении лежачего (без сна)	1,09
3	Отдых в положении сидя	1,37

4	Отдых стоя	1,58
5	Личная гигиена	1,97
6	Спокойное чтение, сидя	1,41
7	Надевание обуви и одежды	2,05
8	Печатание на компьютере	1,99
9	Прием пищи сидя	1,41
10	Работа в лаборатории сидя	1,50
11	Работа в лаборатории стоя	2,16
12	Прослушивание и конспектирование лекций	1,45
13	Уборка постели	1,97
14	Стирка вручную	3,06
15	Бытовая хозяйственная работа	3,43
16	Пилка дров	6,85
17	Копание рва	6,90
18	Проезд в городском транспорте, езда на автомобиле	1,60
19	Ходьба: по комнате (90 шагов в минуту)	3,24
20	по двору (100 шагов в минуту)	4,15
21	по ровной дороге со скоростью 4,2 км/час	3,14
22	по ровной дороге со скоростью 6 км/час	4,45
23	по ровной дороге со скоростью 8 км/час	10,0
24	по снежной дороге 4 км/час	4,08
25	по снежной дороге 6 км/час	4,85
26	Бег со скоростью 8 км/час	8,13
27	Передвижение на лыжах со скоростью 8 км/час	12,5
28	Подгонка лыж	3,30
29	Учебное занятие по лыжной подготовке	10,2
30	Утренняя гимнастика	4,14
31	Танец «Вальс»	3,57
32	Танец «Фокстрот»	4,37
33	Работа в саду, в огороде	4,83
34	Пребывание в воде лежа без движения	1,62
35	Плавание со скоростью 50 м в минуту	10,2
36	Водитель грузовой машины	3,71

### Самостоятельная работа № 1 для студентов 4-го курса

*Провести интегральную оценку уровня своей физической подготовленности*

1. Внести результаты тестирования двигательных способностей в таблицу 8.
2. Провести оценку своего уровня развития основных двигательных качеств.
3. Сделать заключение о состоянии своей физической подготовленности.

4. Составить комплекс упражнений и рекомендаций для повышения показателей развития отстающих двигательных способностей.

Таблица 8

Оценка результатов физической и функциональной подготовленности студента \_\_\_\_\_ группы \_\_\_\_\_

№ п/п	Двигательные способности	Двигательный тест	Пол	Оценка уровня развития двигательных способностей				Результат теста	Оценка результата
				низкий	средний	хороший	высокий		
1.	Гибкость	Наклон вперед (см)	ж	<8	8-10	11-15	>15		
			м	<6	6	7-12	>12		
2.	Скоростно-силовые	6 смешанных упоров (с)	ж	>15,8	13,2-15,8	10,7-13,1	<10,7		
			м	>14,9	12,2-14,9	9,4-12,1	<9,4		
			ж	<1,70	1,70-1,79	1,80-1,94	≥1,95		
			м	<2,15	2,15-2,29	2,30-2,39	≥2,40		
		Прыжок с места (м)	ж	>17,5	17,1-17,5	16,6-17,0	<16,6		
			м	>15,1	14,9-15,1	14,8-13,6	<13,6		
			ж	<10	10-11	12-13	>13		
			м	<9	9	10-12	>12		
3.	Силовая выносливость	Подтягивание (раз)	ж	<34	34-39	40-46	>46		
			м	<48	48-53	54-60	>60		
4.	Выносливость	Бег 500м (мин.,с)	ж	>2'19"	2'11"-2'19"	2'04"-2'10"	<2'04"		
			м	>4'16"	4'05"-4'16"	3'48"-4'04"	<3'48"		
		2 км (мин., с)	ж	>11'35"	11'16"-11'35"	10'31"-11'15"	≤10'30"		
			м	>14'00"	13'31"-14'00"	12'31"-13'30"	≤12'30"		
5.	Сила	Индекс кистевой динамометрии	ж	<3,58	3,58-5,19	5,20-6,00	>6,00		
			м	<6,32	6,32-7,80	7,81-8,30	>8,30		
6.	Показатель фтизиометрии	Жизненный индекс (мл/кг)	ж	<55	55-60	61-65	>65		
			м	<65	65-70	71-75	>75		
7.	Активность вегетат. сист.	Индекс Скибински	ж	<13	13-27	28-35	>35		
			м	<28	28-49	50-63	>63		

Заключение о физической подготовленности студента \_\_\_\_\_ группы \_\_\_\_\_:

Рекомендации:

### Самостоятельная работа № 2 для студентов 4-го курса

*Провести анализ индивидуальной динамики физической подготовленности в процессе обучения в ВУЗе*

1. Внести результаты тестирования двигательных способностей в таблицу 9.
2. Построить график динамики показателей тестирования двигательных способностей.
3. Провести оценку динамики отдельных показателей физической и функциональной подготовленности в процессе обучения в ВУЗе.
4. Сделать заключение о динамике состояния своей физической подготовленности.
5. Составить рекомендации для повышения показателей уровня развития отстающих двигательных способностей.

Таблица 9

Динамика результатов тестирования физической и функциональной подготовленности студента группы по семестрам

№ п/п	Двигательный тест	Пол	Динамика результатов тестирования по семестрам						
			1	2	3	4	5	6	7
1.	Наклон вперед (см)	Ж							
		М							
2.	6 смешанных упоров (с)	Ж							
		М							
	Прыжок с места (м)	Ж							
		М							
Бег на 100 м (с)	Ж								
	М								
3.	Отжимание(раз)	Ж							
	Подтягивание(раз)	М							
	Поднимание туловища за 1'	Ж							
М									
4.	Бег 500м (мин.,с)	Ж							
	1000 м (мин., с)	М							

	2 км (мин., с)	Ж							
	3 км (мин., с)	М							
5.	Индекс кистевой динамометрии	Ж							
		М							
6.	Жизненный индекс (мл/кг)	Ж							
		М							
7.	Индекс Скибински	Ж							
		М							

Заключение о физической подготовленности студента \_\_\_ группы \_\_\_\_\_:

---



---



---



---

Рекомендации:

---



---



---