

Таблица 5 - Нормативы контрольных заданий по физической подготовке для бально-рейтинговой оценки результатов освоения дисциплины для обучающихся специального медицинского отделения

| № п/п | Двигательные задания для оценки физической подготовленности | Оценка результата двигательных тестов (баллы) | | | | | |
|-------|---|---|---------------|---------|---------------|---------------|---------|
| | | Мужчины | | | Женщины | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 1. | Ходьба на 100 м (с) | 45,0-48,0 | 42,0-44,9 | <42,0 | 47,0-51,4 | 43,0-46,9 | <43,0 |
| 2. | Ходьба на 500 м (мин., с) | - | - | - | 4'38"-5'00" | 4'17"-4'37" | <4'17" |
| | Ходьба на 1000 м (мин., с) | 9'15"-10'00" | 8'35"-9'14" | <8'35" | - | - | - |
| 3. | Приседания на двух ногах руки вперед за 30 с (количество раз) | 15-19 | 20-24 | >24 | 10-14 | 15-19 | >19 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье (см) | 6 | 7-12 | >12 | 8-10 | 11-15 | >15 |
| 5. | Вис на перекладине на выпрямленных руках (с) | 35-45 | 46-60 | >60 | 30-40 | 41-50 | >50 |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола - юноши (число раз) | 13-15 | 16-18 | >18 | - | - | - |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях от пола - девушки (число раз) | - | - | - | 10-11 | 12-13 | >13 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) | 35-39 | 40-45 | >45 | 27-33 | 34-40 | >40 |
| 8. | Марш-бросок 2 км, (мин., с) | - | - | - | 18'29"-21'49" | 17'10"-18'28" | ≤17'09" |
| | Марш-бросок 3 км, (мин., с) | 27'43"-32'44" | 25'44"-27'42" | ≤25'43" | - | - | - |

Самостоятельная работа № 1 для студентов СМО 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 |
|----------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------|------------|
| Завтрак | | | | |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| | | | | |
| Обед | | | | |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| | | | | |
| Полдник | | | | |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| | | | | |
| Ужин | | | | |
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| | | | Итого: | |

Методические рекомендации

по выполнению самостоятельной работы № 1 для студентов СМО 3 курса

Приложение 1

Таблица калорийности продуктов питания [Скурихин И.М., Тютельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности продуктов питания. – 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 |
|-----------------------------|--------------------|-------------|------------------------------|-------------------|-------------|--------------------------|------------------|-------------|
| Птица и мясопродукты | | | Рыба и морепродукты | | | Молочные продукты | | |
| 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 | 15 | 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 | 57 | 22 | Творог со смет. | 260 |
| 23 | Язык | 165 | 23 | Судак | 43 | 23 | Творог нежирн. | 80 |
| Зерновые и бобовые | | | 24 | Треска | 59 | Овощи и зелень | | |
| 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 | Соусы, жиры | | | 3 | Кабачки | 18 |
| 4 | Крупа манная | 340 | 1 | Масло | 750 | 4 | Капуста белок. | 23 |
| 5 | Крупа овсяная | 374 | 2 | Масло | 900 | 5 | Капуста кваш. | 28 |
| 6 | Крупа перловая | 342 | 3 | Масло | 824 | 6 | Капуста цветная | 18 |
| 7 | Крупа пшеничная | 352 | 4 | Маргарин | 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 | Макароны | 350 | 7 | Жир топленый | 930 | 10 | Перец сладкий | 19 |
| 11 | Овсяные хлопья | 305 | 8 | Кетчуп | 80 | 11 | Помидоры | 20 |
| 12 | Рис | 337 | Хлебобулочные изделия | | | 12 | Салат | 11 |
| 13 | Фасоль | 328 | 1 | Хлеб ржаной | 210 | 13 | Свекла | 40 |
| 14 | Ячменные хлопья | 315 | 2 | Хлеб пшеничный | 265 | 14 | Яблоки | 45 |
| 15 | Пшено | 351 | 3 | Сахар | 295 | 15 | Бананы | 90 |
| Яйцо | | | 4 | Сдобная | 300 | 16 | Апельсин | 45 |
| 1 | Яйцо куриное 1 шт. | 65 | 5 | Сушки, пряники | 330 | 17 | Орехи грецкие | 650 |

Самостоятельная работа № 2 для студентов СМО 3 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 | | | | |
| Всего: | | | | | |

Расчет суммарных суточных энергозатрат организма осуществляют по формуле:

$$\sum E = W * E^1, \text{ где}$$

W- масса тела, кг;

E¹ - 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 энерготраты лежа 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 энерготрат и зависит от условий и характера производственной, бытовой или спортивной деятельности. Приведенные в таблице **приложения 2** данные о величине энерготрат при некоторых видах умственного и физического труда, основаны на литературных источниках и позволяют индивидуально рассчитать энерготраты 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 энерготрат соответствующих видов деятельности на 1 кг массы тела в 1 час.
6. Затем следует рассчитать энерготраты по каждому виду деятельности на 1 кг массы тела с учетом ее продолжительности, разделив нормативные значения энерготрат при соответствующей деятельности на 60 и умножив полученное значение на ее реальную длительность.
7. Суммируя значения энерготрат на все виды деятельности, мы получаем удельную величину его суточных энерготрат на килограмм массы тела.
8. Расчет суммарных суточных энерготрат организма осуществляют путем умножения индивидуальной массы тела на их удельную величину в расчете на килограмм массы тела.

Приложение 2

Таблица энерготрат при различных видах деятельности

| № п/п | Вид деятельности | Норматив энерготрат на 1 кг массы тела в 1 час, ккал/кг/ч |
|----------|---|---|
| 1 | Сон | 0,93 |
| 2 | Отдых в положении лежа (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 |