

Таблица 4 - Нормативы контрольных заданий по физической подготовке для балльно-рейтинговой 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 (мин., с)	-	-	-	2'11"-2'19"	2'04"-2'10"	<2 '04"
	Бег на 1000 м (мин., с)	4'05"-4'16"	3'48"-4'04"	<3'48"	-	-	-
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
7.	Прыжок в длину с места, м	2,15-2,29	2,30-2,39	>2,39	1,70-1,79	1,80-1,94	>1,94
8.	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"	-	-	-

Таблица 5 - Нормативы контрольных заданий по физической подготовке для балльно-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"	-	-	-

Требования аттестации для студентов 3-го курса по дисциплине

«Элективная дисциплина по физической культуре и спорту»:

- Посещение учебных занятий и отработка пропущенных занятий;
- Оценка текущей успеваемости;
- Самодеятельные формы двигательной активности;
- Выполнение самостоятельной работы № 5 (определение калорийности питания);
- Выполнение самостоятельной работы № 6 (определение суточных энергозатрат);
- Участие в физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;
- Сдача нормативов по физической подготовке.

Самостоятельная работа № 5 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 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 3 курса

Приложение 1

Таблица калорийности продуктов питания [Скурихин И.М., Тютельян 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
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	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 атлантич.	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 сливочное	750	4	Капуста белок.	23
5	Крупа овсяная	374	2	Масло подсолнеч	900		Капуста кваш.	28
6	Крупа перловая	342	3	Масло оливковое	824		Капуста цветная	18
7	Крупа пшеничная	352	4	Маргарин сливоч	745		Картофель отвар	60
8	Крупа ячневая	343	5	Майонез	625		Морковь	33
9	Кукурузные хлоп.	369	6	Майонез легкий	260		Огурцы свежие	15
10	Макароны	350	7	Жир топленый	930		Перец сладкий	19
11	Овсяные хлопья	305	8	Кетчуп	80		Помидоры	20
12	Рис	337	Хлебобулочные изделия				Салат	11
13	Фасоль	328	1	Хлеб ржаной	210		Свекла	40
14	Ячменные хлопья	315	2	Хлеб пшеничный	265		Яблоки	45
14	Пшено	351	3	Сахар	295		Бананы	90
Яйцо			4	Сдобная выпечка	300		Апельсин	45
1	Яйцо куриное 1 шт.	65	5	Сушки, пряники	330		Орехи грецкие	650

Самостоятельная работа № 6 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 деятельности на 1 кг массы тела в 1 час, ккал/кг/ч	Энергозатраты 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 № 6 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 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.

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 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