

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИС: Комарова Светлана Юриевна

Должность: Проректор по образовательной деятельности

Дата подписания: 06.09.2024 06:54:21

Уникальный идентификатор документа

43ba42f5deae4116bbfcb9ac98e39108031227e81add207cbes4149f2098d7a

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Омский государственный аграрный университет имени П.А.Столыпина»
Факультет землеустроительный**

**ОПОП по направлению подготовки
21.03.02 Землеустройство и кадастры**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине**

Б1.О.31 Физическая культура и спорт

Направленность (профиль) «Землеустройство и кадастры»

Обеспечивающая преподавание дисциплины кафедра	физической культуры и спорта	
Разработчик доцент, канд.биол.наук		Ю.А. Елохова

ВВЕДЕНИЕ

1. Фонд оценочных средств по дисциплине является обязательным обособленным приложением к Рабочей программе дисциплины.

2. Фонд оценочных средств является составной частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения обучающимися указанной дисциплины.

3. При помощи ФОС осуществляется контроль и управление процессом формирования обучающимися компетенций, из числа предусмотренных ФГОС ВО в качестве результатов освоения дисциплины.

4. Фонд оценочных средств по дисциплине включает в себя: оценочные средства, применяемые для входного контроля; оценочные средства, применяемые в рамках индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС; оценочные средства, применяемые для текущего контроля и оценочные средства, применяемые при промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины.

5. Разработчиками фонда оценочных средств по дисциплине являются преподаватели кафедры физической культуры и спорта, обеспечивающей изучение обучающимися дисциплины в университете. Содержательной основой для разработки ФОС послужила Рабочая программа дисциплины Б1.О.31 Физическая культура и спорт

1. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ
учебной дисциплины, персональный уровень достижения которых проверяется
с использованием представленных в п. 3 оценочных средств

Компетенции, в формировании которых задействована дисциплина		Код и наименование индикатора достижений компетенции	Компоненты компетенций, формируемые в рамках данной дисциплины (как ожидаемый результат ее освоения)		
код	наименование		знать и понимать	уметь делать (действовать)	владеть навыками (иметь навыки)
1		2	3	4	5
Универсальные компетенции					
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД - 1 ук-7 Поддерживает должный уровень физической подготовленности и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни	ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни	систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья
		ИД - 2 ук-7 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровых и берегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности

**ЧАСТЬ 2. ОБЩАЯ СХЕМА ОЦЕНИВАНИЯ ХОДА И РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Общие критерии оценки и реестр применяемых оценочных средств

**2.1 Обзорная ведомость-матрица оценивания хода и результатов изучения учебной
дисциплины в рамках педагогического контроля**

Категория контроля и оценки		Режим контрольно-оценочных мероприятий				
		само- оценка	взаимо- оценка	Оценка со стороны		Комис- сионная оценка
				преподавателя	представителя производства	
		1	2	3	4	5
Входной контроль	1			Устный опрос		
Индивидуализация выполнения*, контроль фиксированных видов ВАРС:	2	-	-	-	-	-
Выполнение расчетно- аналитической работы	2.1	Сравнение полученных результатов со средними показателями	Обсуждение изученных тем на практических занятиях	Проверка отчетных материалов	-	-
Текущий контроль:	3					
- Самостоятельное изучение тем	3.1	Вопросы для самоконтроля	Обсуждение изученных тем на практических занятиях	Опрос	-	-
- в рамках практических занятий и подготовки к ним	3.2	Вопросы для самоконтроля (контрольные вопросы)	Обсуждение изученных тем на практических занятиях	Проверка выполненных практических заданий на занятиях опрос	-	-
- в рамках обще- университетской системы контроля успеваемости	3.3	-	-	Фронтальный контроль текущей успеваемости по контрольным неделям, установленным в университете	-	-
Рубежный контроль:	4	-	-		-	-
- тестирование	4.1	Вопросы для тестирования	-	Итоговый тест	-	-
Промежуточный контроль:	5	-	-		-	-
Промежуточная аттестация* по итогам изучения дисциплины	5.1	-	-	зачет	-	-
* данным знаком помечены индивидуализируемые виды учебной работы						

2.2 Общие критерии оценки хода и результатов изучения учебной дисциплины

1. Формальный критерий получения обучающимися положительной оценки по итогам изучения дисциплины:	
1.1 Предусмотренная программа изучения дисциплины обучающимся выполнена полностью до начала процесса промежуточной аттестации	1.2 По каждой из предусмотренных программой видов работ по дисциплине обучающийся успешно отчитался перед преподавателем, демонстрируя при этом должный (не ниже минимально приемлемого) уровень сформированности элементов компетенций
2. Группы неформальных критериев качественной оценки работы обучающегося в рамках изучения дисциплины:	
2.1 Критерии оценки качества хода процесса изучения обучающимся программы дисциплины (текущей успеваемости)	2.2. Критерии оценки качества выполнения конкретных видов ВАРС
2.3 Критерии оценки качественного уровня итоговых результатов изучения дисциплины	2.4. Критерии аттестационной оценки качественного уровня результатов изучения дисциплины

2.3. РЕЕСТР элементов фонда оценочных средств по учебной дисциплине

Группа оценочных средств	Оценочное средство или его элемент
	Наименование
1	2
1. Средства для входного контроля	Примерные вопросы к входному контролю по остаточным знаниям предшествующих дисциплин
	Критерии оценки ответов на вопросы входного контроля
2. Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС	Наименование темы расчетно-аналитической работы № 1 (РАР1), исходные данные к РАР 1
	Оформление титула РАР 1
	Внутренняя структура и компоновка РАР 1
	Порядок выполнения РАР 1
	Процедура сдачи-приема подготовленной бакалавром РАР 1. Критерии и шкала оценки, используемые при проверке и приеме РАР 1
	Наименование темы расчетно-аналитической работы № 2 (РАР2), исходные данные к РАР 2
	Оформление титула РАР 2
	Внутренняя структура и компоновка РАР 2
	Порядок выполнения РАР 2
	Процедура сдачи-приема подготовленной бакалавром РАР 2. Критерии и шкала оценки, используемые при проверке и приеме РАР 2
3. Средства для текущего контроля	Алгоритм самоподготовки к практическим занятиям
	Задания для самоподготовки к практическим занятиям
	Общие критерии оценки самоподготовки к практическим занятиям
	Вопросы для самостоятельного изучения тем
	Алгоритм самостоятельного изучения тем
	Критерии оценки
4. Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины	Тестовые задания для итогового тестирования
	Критерии оценки
	Условия получения зачета

2.4 Описание показателей, критериев и шкал оценивания и этапов формирования компетенций в рамках дисциплины

Индекс и название компетенции	Код индикатора достижений компетенции	Индикаторы компетенции	Показатель оценивания – знания, умения, навыки (владения)	Уровни сформированности компетенций		Формы и средства контроля формирования компетенций		
				компетенция не сформирована	минимальный		средний	высокий
				Оценки сформированности компетенций				
				Не зачтено			Зачтено	
				Характеристика сформированности компетенции				
				Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	1. Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач. 2. Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач. 3. Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач.			
Критерии оценивания								
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД - 1 УК-7	Полнота знаний	Знает и понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	Не понимает ценности физической культуры и спорта; не понимает значение физической культуры в жизнедеятельности человека; культурное, историческое наследие в области физической культуры	1. Частично понимает ценности физической культуры и спорта и значение физической культуры в жизнедеятельности человека. 2. Имеет представление о ценностях физической культуры и спорта и значения занятий физической культурой в жизнедеятельности человека. Имеет представление о культурном, историческом наследии в области физической культуры. 3. Понимает ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека. Полностью осознает культурное, историческое наследие в области физической культуры	Расчетно-аналитическая работа Опрос		
		Наличие умений	Способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире; придерживаться здорового образа жизни	Не способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. придерживаться здорового образа жизни	1. Имеет представление о современном состоянии физической культуры и спорта в мире. 2. Частично способен оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Имеет представление о здоровом образе жизни. 3. Способен полностью оценить современное состояние физической культуры и спорта в мире. Способен придерживаться здорового образа жизни			
		Наличие навыков (владение опытом)	Способен систематически заниматься физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	Не понимает роль систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья	1. Имеет представление о систематических занятиях физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. 2. Владеет навыками систематических занятий физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья 3. Способен систематически заниматься физическими упражнениями, обеспечивающих сохранение и укрепление			

					здоровья	
	ИД - 2 УК-7	Полнота знаний	Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	Не знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	1. Имеет представление о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. 2. Знает несколько методов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. 3. Знает методы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Итоговый тест Расчетно-аналитическая работа Опрос
		Наличие умений	Умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	Не умеет осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений	1. Имеет представление о составлении комплекса необходимых прикладных физических упражнений. 2. Частично владеет подбором необходимых прикладных физических упражнений. 3. Умеет самостоятельно составлять комплекс необходимых прикладных физических упражнений.	
		Наличие навыков (владение опытом)	Владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности	Не владеет самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности	1. Имеет представление о методах самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности. 2. Частично владеет методами самодиагностики и самооценки физического развития и физической подготовленности. 3. Способен выполнить самодиагностику и самооценку физического развития и физической подготовленности.	

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

Часть 3.1. Типовые контрольные задания, необходимые для оценки знаний, умений, навыков

3.1.1 . Средства для индивидуализации выполнения, контроля фиксированных видов ВАРС

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ РАР

1. Необходимо измерить свои антропометрические показатели (рост, массу тела, окружность грудной клетки и т.д.) и занести их в таблицу (табл. 1).
2. На основе полученных антропометрических показателей по представленным в заданиях формулам осуществить расчет определенных индексов физического развития.
3. Полученные результаты заносятся в соответствующие протоколы. По каждому показателю дать краткий комментарий / вывод.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ РАР

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Омский государственный университет имени П.А. Столыпина»

Факультет _____

Кафедра физической культуры и спорта

Расчетно-аналитическая работа №1
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

ОПОП по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры

тема: Исследование физического развития

Исполнитель: обучающийся _____
группы очной формы обучения
Фамилия И.О.

Проверил: канд. пед. наук, доцент
кафедры физической культуры и
спорта
Фамилия И.О.

ОМСК 2021

ВВЕДЕНИЕ

Методические указания для выполнения расчетно-аналитической работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработаны с учетом основополагающих законодательных, инструктивных документов, определяющих основную направленность и содержание учебных занятий по физическому воспитанию в высшей школе.

В качестве одного из разделов дисциплины «Физическая культура и спорта» самоконтроль занимающихся представляет собой педагогический процесс, способствующий формированию компетенций, которые направлены на усвоение и понимание обучающимися не физкультурных вузов диагностики состояния организма, использования методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физической подготовленности, физического развития, телосложения и функционального состояния организма.

Использование средств и методов самоконтроля в практических занятиях физической культурой будет способствовать формированию у студентов знаний, умений и навыков физического самосовершенствования, здорового образа и стиля жизни.

Целью самоконтроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся.

Среди актуальных проблем физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие основных физических (двигательных) качеств. Важную роль здесь играют не только пути их развития и совершенствования, но и средства их контроля, особенно педагогического. Одним из видов контроля за состоянием организма является самоконтроль.

Самоконтроль — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и его изменений под влиянием занятий физической культурой и спортом. Регулярно проводимый самоконтроль физической подготовленности помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие.

Тема. Исследование физического развития и особенностей телосложения

Соматоскопия. Буквальное значение этого термина - осмотр тела. На практике под термином соматоскопия понимают наружный осмотр. Он позволяет получить представление о конституциональном типе телосложения обследуемого лица, особенностях его телосложения и развития опорно-двигательного аппарата, что может иметь значение для выбора спортивной специализации или выявления дефектов телосложения.

Наружный осмотр проводят, последовательно оценивая характеристики телосложения в целом и отдельных частей тела.

Методика соматоскопии: Наружный осмотр следует проводить при естественном освещении, т.к. искусственный свет отличается от солнечного своей спектральной характеристикой и может исказить оттенок кожи. Температура воздуха в помещении должна быть достаточно комфортной - 20-22° С. Осмотр производится спереди, сбоку и сзади.

Осанка. Под термином осанка понимают привычное положение частей тела у непринужденно стоящего человека.

Правильная осанка характеризуется тем, что оси туловища и головы находятся на одной линии, перпендикулярной плоскости опоры; тазобедренные и коленные суставы разогнуты; плечи находятся на одном уровне; лопатки симметричны, их внутренний край прижат к ребрам; живот равномерно и умеренно выпуклый или плоский. Осанка во многом определяется формой позвоночного столба, который в норме должен иметь четыре изгиба в сагиттальной плоскости. Два изгиба вперед получили название шейный и поясничный лордозы. Два изгиба назад получили название грудной и крестцово-копчиковый кифозы.

Нарушенная осанка связана с изменением положения головы, плечевого пояса и позвоночника. Разновидности: сутуловатая, лордотическая, кифотическая, выпрямленная (плоская).

Форма спины. Нормальная форма; изгибы позвоночника должны быть выражены умеренно, глубина дуги в пределах 2-4 см. Измерения следует проводить по вершинам остистых отростков соответствующем отделе позвоночника. Осмотр проводится сбоку-

Кругло-вогнутая спина: для нее характерно увеличение всех изгибов позвоночного столба. Глубина дуги превышает 6 см.

Круглая спина: характерна усиленным грудным кифозом, который распространяется на область поясницы, причем поясничный лордоз сглажен.

Плоская спина: для нее характерно уменьшение (уплощение) всех изгибов в сагиттальной плоскости.

Плосковогнутая спина: характеризуется сглаженным грудным кифозом и усиленным поясничным лордозом. Рассматривается как вариант уплощенной спины.

Сколиотическая спина: характеризуется искривлениями позвоночного столба во фронтальной плоскости. Для выявления сколиотических изменений используют разнообразные методические приемы. К ним относятся следующие: 1) выделение краской остистых отростков позвоночника; 2) исследование величины треугольников талии; 3) рентген.

Грудная клетка. Выделяют три физиологических варианта грудной клетки: плоская, цилиндрическая, коническая.

Для определения формы грудной клетки исследователь садится на стул, поворачивает обследуемого лицом и накладывает большие пальцы рук вдоль реберных дуг так, чтобы кончики пальцев соприкасались в области вершины межреберного угла. Если большие пальцы исследователя образуют угол, равный 90° , то грудная клетка имеет цилиндрическую форму. Если межреберный угол больше 90° , то грудная клетка имеет коническую форму. Если межреберный угол меньше 90° , то грудная клетка имеет плоскую форму.

Форма живота: в норме симметричная и слегка выпуклая. Однако он может быть втянут или сильно выступать вперед, быть отвислым или ассиметричным. Форма живота во многом зависит от тонуса мышц брюшной стенки. Живот осматривается в двух проекциях: спереди и сбоку.

Форма рук: оценивается в исходном положении «руки вперед», без напряжения, ладони вверх. При этом кисти необходимо соединить со стороны мизинцев. Руки считаются прямыми, если плечо и предплечье находятся на одной продольной оси и локтевые суставы не соприкасаются. Если руки соприкасаются локтями, то считается, что они имеют Х-образную форму.

Форма ног: оцениваются в положении стоя, пятки вместе, носки врозь, без напряжения мышц.

Ноги считаются прямыми, если голень и бедро находятся на одной продольной плоскости и ноги соприкасаются в области внутренних лодыжек и внутренних мыщелков бедер.

Ноги О-образной формы характеризуются контактом только в области внутренних лодыжек, а коленные суставы не соприкасаются.

Ноги Х-образной формы характеризуются тем, что имеется контакт только в области внутренних мыщелков бедер, а зачастую один коленный сустав заходит за другой.

При осмотре ног отмечается также угол разгибания коленных и тазобедренных суставов. Неполное разгибание в этих суставах присуще людям с сутулой осанкой.

Стопы. Исследование стоп играет важную роль в оценке состояния опорно-двигательного аппарата. Стопы, как опора тела одновременно выполняют рессорную функцию благодаря своему сводчатому строению. Принято различать продольный свод стопы и поперечный свод стопы.

Исследование продольного свода стопы включает в себя ряд методических приемов: осмотр подошвенной поверхности стопы, осмотр медиальной (направленной внутрь) поверхности стопы, изучение взаиморасположения осей голени и пяточной кости. При исследовании стоп обследуемый становится босиком на твердую гладкую поверхность и устанавливает стопы параллельно друг другу на расстоянии 10-15 см. При осмотре медиальной поверхности стоп нормальный продольный свод стопы в таком положении хорошо просматривается в виде ниши от конца первой плюсневой кости до пятки. В эту нишу можно свободно ввести концы пальцев. В случае выраженного продольного плоскостопия внутренний свод стопы прижат к плоскости опоры и ниша не определяется. Также в положении стоя на твердой опоре изучают взаиморасположение осей голени и пяточной кости. При нормальной стопе голень и пяточная кость на одной прямой. При продольном плоскостопии оси образуют угол, открытый наружу - так называемая «вальгусная установка пятки». Подошвенную поверхность стопы осматривают, располагая обследуемого на стуле стоя на коленях. Различают опорную и не опорную часть стопы. Признаком опорной части стопы является более темная окраска кожи, а у не опорной части окраска кожи бледно розовая. При нормально сформированном своде опорная часть занимает от одной трети до половины поперечника стопы. Если опорная часть стопы занимает от половины до двух третей поперечника, то стопа считается «плоской».

Подвижность суставов. Определяется подвижность крупных суставов: тазобедренных, коленных, голеностопных, плечевых, локтевых, лучезапястных. С этой целью обследуемому предлагают продемонстрировать степень максимально возможного сгибания и разгибания в этих суставах.

По результатам исследования можно отметить либо чрезмерное разгибание суставов (чаще коленного и локтевого), либо ограничение амплитуды движений, что бывает связано с анатомическими индивидуальными особенностями, повышением тонуса мышц или изменением связочного аппарата сустава вследствие травмы или заболевания, либо «разболтанность» сустава, которая проявляется частыми подвывихами, хрустом или щелчками при движении.

Развитие мускулатуры. При осмотре обращают внимание на степень и равномерность развития мускулатуры, её рельефность. Степень развития мускулатуры может быть оценена как хорошая, удовлетворительная, слабая.

Оценка «слабое развитие мускулатуры» устанавливается при небольшом объеме мышц, отсутствии рельефа, то есть контуры мышцы не просматриваются сквозь покровные ткани, и сниженном тоне мышц, то есть пониженном эластическом сопротивлении мышц при их пальпации.

Заключение об удовлетворительном развитии мышц дается при средне выраженном объеме мышечной ткани, удовлетворительном тоне мышц при мало выраженном рельефе. Хорошее развитие мышц - такое заключение подразумевает рельеф мышц, большой их объем и хорошо выраженный тонус. Обязательно необходимо отметить равномерность развития мускулатуры. При неравномерном развитии следует отметить, какие группы мышц развиты лучше, а какие хуже.

Характер телосложения человека

Телосложение человека определяется размерами, формами, пропорциями и особенностями взаимного расположения частей тела. Конституция — это особенность телосложения человека. Существуют краткие и подробные классификации конституциональных типов или типов телосложения человека. Выбор классификации определяется задачами исследования.

Краткая классификация подразделяет телосложения человека на три типа: астенический, нормостенический и гиперстенический.

Астенический тип телосложения характеризуется преобладанием продольных размеров тела над поперечными. Конечности удлинённые и тонкие, туловище короткое, грудная клетка длинная и узкая, эпигастральный угол острый, голова узкая, лицо вытянутое, шея тонкая и длинная, мышцы развиты слабо, упитанность пониженная, кожа бледная.

При таком типе нередко наблюдается нарушение осанки в виде сутулости или округлой спины.

Гиперстенический тип телосложения характеризуется преобладанием поперечных размеров и окружностей относительных размеров: конечности короткие и толстые. Тело длинное, плотное, шея короткая и толстая, плечи широкие, грудная клетка короткая широкая, коническая, междрёберный (эпигастральный) угол тупой. Живот длинный и выпуклый, хорошо выражен; таз широкий; подкожная жировая клетчатка сильно развита, но вследствие сильно упитанности рельеф их выражен плохо, мышцы короткие и толстые. Особенностью осанки такого типа телосложения часто являются усиленный поясничный лордоз.

Нормостенический тип представляет собой вариант пропорционального атлетического телосложения. Характеризуется пропорциональным отношением продольных и поперечных размеров; плечи достаточно широкие; грудная клетка развита, цилиндрической формы, эпигастральный угол прямой; упитанность умеренная; мускулатура развита удовлетворительно, рельефная.

Задание. Провести исследование физического развития

Протокол «Соматоскопия»

Дата _____

Осанка	
Форма грудной клетки	
Эпигастральный угол	
Форма живота	
Форма позвоночника	
Грудной кифоз	
Поясничный лордоз	
Форма рук	
Форма ног	
Кожа: цвет, влажность	
Пигментация	
Мышцы	
Жировая клетчатка развита	
Тип конституции	

Антропометрия

Антропометрия — измерение человеческого тела. Для получения объективных данных, измерения следует проводить в утреннее время. Инструменты должны быть стандартными и проверенными.

Измерение роста

Рост измеряют стоя и сидя с помощью ростомера. Ростомер представляет собой укрепленную на подставке вертикальную линейку с подвижной планкой, откидным сидением. На вертикальной линейке имеется две шкалы: светлая шкала используется для измерения роста стоя, отсчет ведется от площади подставки; темная шкала - для измерения роста сидя, отсчет ведется по поверхности откидного сиденья. Показания роста следует считывать по нижнему краю подвижной планки.

Рост стоя измеряют так: обследуемый становится босыми ногами на площадку ростомера, принимает правильную осанку и касается вертикальной линейки ростомера пятками, ягодицами, спиной между лопатками. Необходимо следить за тем, чтобы наружный угол глаз и козелки ушных раковин находились на горизонтальной линии.

Рост сидя измеряют, усаживая обследуемого так, чтобы он прикасался к вертикальной линейке крестцом, спиной между лопаток и устанавливая голову так, чтобы наружный угол глаз и козелки ушных раковин находились на горизонтальной линии. Отсчет ведется по подходящей шкале с точностью до 0,5 см.

Длина ног измеряется сантиметровой лентой или антропометром от большого вертела бедра до плоскости опоры. При этом обследуемый должен стоять по стойке «смирно». Другой метод – расчетный. Он заключается в вычитании из длины роста стоя длины роста сидя. Точность измерений должна быть на уровне 0,5 см.

Длина рук. Измеряется сантиметровой лентой от верхнего края акромиального отростка лопатки до конца среднего пальца опущенной руки. Точность измерений - 0,5 см.

Ширина плеч измеряется большим толстотным циркулем. Циркуль должен располагаться горизонтально. Чтобы правильно и точно найти акромиальные отростки, нужно предложить обследуемому выполнить вращательные движения в плечевых суставах. Акромиальные отростки при этом остаются неподвижными.

Измерение окружностей тела

Измерение производят сантиметровой лентой, которую нужно накладывать плотно к телу.

Окружность шеи измеряют под кадыком.

Окружность плеча определяют в расслабленном и напряженном состоянии. Начинают с измерения напряженного плеча. Сантиметровую ленту накладывают в месте утолщения плеча во время сгибания руки в локтевом суставе. При измерении в покое руку выпрямляют в сторону, и, не сдвигая сантиметровую ленту, производят измерение в том же самом месте.

Окружность грудной клетки измеряют на вдохе (ОГКвд), на выдохе (ОГКвыд) и ввремя паузы (ОГКп). Сантиметровую ленту накладывают под прямым углом к лопаткам, а спереди на уровне места прикрепления четвертого ребра к груди.

У юношей этому уровню соответствует нижний край околососковых кружков. У женщин сантиметровую ленту накладывают поверх грудных желез.

При измерении обследуемый не должен менять позу, приподнимать плечи или сводить их вперед. Измерения производят с точностью до 1 сантиметра.

Экскурсия (ОГКэ) - функциональная величина, которую рассчитывают как разницу между ОГКвд - ОГКвыд.

Окружность талии измеряют, накладывая сантиметровую ленту горизонтально на талии, т.е. выше пупка.

Окружность бедра измеряют в исходном положении стойка ноги врозь. Сантиметровую ленту накладывают в верхней трети под ягодичной складкой (на 3-4 см ниже). Измерения производят с точностью до 1 сантиметра.

Окружность голени измеряют в спокойном состоянии, ноги расставлены на ширину плеч, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Сантиметровую ленту накладывают вокруг наибольшего объема голени.

Задание. Провести измерение окружностей тела

Измеряемые показатели	Собственные данные антропометрии, см	Средние данные (табличные) в соответствии с ростом
Рост стоя		
Окр.шеи		
Окр. пр.плеча в покое		
Окр. пр.плеча в напряжении		
Окр.лев. плечав покое		
Окр. лев.плеча в напряжении		
ОГК пауза		
ОГК вдох		
ОГК выдох		
Экскурсия		
Окр.пр.бедра		
Окр.лев.бедра		
Окр.пр.голени		
Окр. лев.голени		

Сравнить полученные данные с должными величинами (Приложение 1.)

Оценка физического развития по методу индексов

По мнению большинства исследователей, индексы можно использовать для приблизительного определения должных величин антропометрических признаков, причем этот метод может быть применен для оценки показателей людей молодого и зрелого возраста.

Весо-ростовые индексы

1. ИндексБрока-Бругша. Позволяет найти должный вес.

Должный вес = Рост - 100 (при росте до 165 см)

Должный вес = Рост - 105 (при росте 165-175 см)

Должный вес = рост - 110 (при росте свыше 175 см)

Для расчета индекса Брока-Бругша рост выражается в сантиметрах. Отклонения полученных расчетов на 10% от должной нормы считаются допустимыми, а вес в этих пределах - средним.

Задание 3. Вычислить должный вес тела.

2. Индекс Кетле. Позволяет вычислить должную плотность тела и косвенно определить избыток или недостаток массы тела.

Индекс Кетле = Вес /Рост (г/см)

Средние значения

для мужчин — 370-400 г/см;

для женщин — 325-375 г/см.

Задание 4. Рассчитайте должную плотность тела

3. Индексы пропорциональности

Индекс Эрисмана — индекс пропорциональности грудной клетки. Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

ИЭр = ОГК пауза - 0,5 роста стоя x 100 (%) _____

Средние данные

для мужчин + 5,8 см;

для женщин + 3,8 см.

Большой индекс указывает на широкую грудную клетку, а меньший - на узкую.

4. Индекс Пинье (ИП) — определяет крепость телосложения.

ИП = Р - (В + О) _____

где

Р — рост стоя (см);

В — вес тела(кг)

О — окружность грудной клетки в фазе выдоха

Оценка индекса Пинье:

- если результаты расчетов составляют 10 и менее единиц — телосложение очень крепкое;
- от 11-15 - крепкое;
- 16-20 - хорошее;
- 21-25 - среднее;
- 26-30 -слабое;
- 31 и более - очень слабое.

5. Индекс Мануврие характеризует длину ног.

ИМ = (длина ног / рост сидя) x 100

Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

Оценка результатов исследования Индекса Мануврие:

- до 4,9 % — короткие ноги;
- 85-89 % — ноги средней длины;
- 90 % и выше — длинные ноги

6. Пропорциональность окружностей тела

Принято считать, что пропорциональное человеческое тело характеризуется следующими отношениями окружностей:

1. окружность шеи = 38 % ОГК;
2. окружность талии = 75 % ОГК;
3. окружность бедра = 60 % окружности таза;
4. окружность голени = 40 % окружности таза;
5. (окр.правого плеча + окр. левого плеча) / 2 = 36 % ОГК;
6. (окр.правого предплечья + окр. левого предплечья)/ 2 =36 % ОГК.

Для девушек

Антропометрические признаки	РОСТОВЫЕ ГРУППЫ					
	164,4 6,4	161 -165 X± σ	166 -170 X± σ	171 -175 X± σ	176 -180 X± σ	181 -185 X± σ
Рост, см						
Окр. Шеи, см	33,5 1,7	32,7 1,2	32,8 1,4	32,2 1,4	34,0 1,4	34,6 1,4
Окр.плеча правого, в напряжении, см	28,9 2,1	28,0 1,5	28,4 1,7	28,6 2,2	30,2 2,2	30,4 2,1
Окр.плеча правого, В покое, см	27,2 2,2	26,0 1,7	26,5 1,7	26,8 2,1	28,0 1,9	28,4 2,0
Окр.плечевого, в напряжении, см	28,7 2,1	27,6 1,7	28,1 1,9	28,2 2,2	29,6 1,9	30,0 1,8
Окр.плеча лев в покое, см	26,8 2,2	25,8 1,8	26,4 2,0	26,5 2,3	27,4 2,0	28,0 1,8
Окр. гр.клетки пауза, см	86,7 4,3	84,5 3,9	85,4 3,6	86,0 3,8	88,3 4,1	89,7 3,3
Окр. гр.клетки вдох, см	89,7 4,2	89,0 2,9	90,4 3,5	92,0 4,0	93,8 4,2	94,4 3,6
Окр. гр.клетки Выдох, см	83,2 4,1	80,8 3,0	82,1 3,4	82,6 4,2	85,2 3,9	85,6 3,7
Окр. гр.клетки экскурсия, см	8,4 2,2	7,7 1,8	7,8 2,2	8,0 2,2	8,7 2,3	9,1 2,0
Окр. бедра правого , см	57,9 3,7	54,5 3,2	56,7 3,0	57,4 3,4	59,0 3,4	61,4 3,4
Окр. бедра левого, см	57,5 3,6	54,4 2,9	56,5 3,0	57,0 3,2	58,5 3,6	60,8 3,5
Окр. голени правой, см	36,2 2,2	34,5 1,8	35,8 1,6	36,0 2,0	36,6 2,0	37,6 2,1
Окр. голени левой, см	36,0 2,2	34,5 1,8	35,7 1,7	35,9 2,0	36,6 2,0	37,6 2,1

Для юношей

Антропометрические признаки	РОСТОВЫЕ ГРУППЫ						
	Хср.	161 -165 X± σ	166 -170 X± σ	171 -175 X± σ	176 -180 X± σ	181 -185 X± σ	186 -190 X± σ
Рост, см	175,7 7,4						
Окр. шеи, см	38,3 1,9	37,5 1,4	37,6 1,4	38,9 1,6	38,4 1,8	39,2 1,8	39,5 1,2
Окр.плеча правого, в напряжении, см	33,2 1,9	32,3 1,4	32,5 1,8	32,9 1,7	33,3 1,2	34,0 2,1	34,7 1,3
Окр.плеча правого, в покое, см	29,9 2,0	28,9 1,7	29,3 1,4	29,8 1,7	30,1 2,1	30,6 2,1	31,4 1,0
Окр.плеча левого, в напряжении, см	39,9 2,0	32,0 1,4	32,2 1,8	32,7 2,2	32,8 2,2	33,7 2,0	34,1 1,4
Окр.плеча левого в покое, см	29,5 1,9	28,6 1,6	29,4 1,6	29,35 1,8	29,6 2,2	30,2 2,0	30,4 1,6
Окр. гр. клетки пауза, см	95,5 5,0	91,4 3,3	92,9 3,4	94,9 4,4	96,9 4,9	99,1 4,5	100,8 4,1
Окр. гр. клетки вдох, см	101,5 5,0	98,3 2,9	99,2 3,8	100,6 4,3	102,0 4,6	104,5 4,7	105,7 3,8
Окр. гр.клетки выдох, см	9,0 4,6	89,7 3,5	89,9 3,0	91,9 4,1	93,5 3,7	94,2 4,5	96,0 4,1
Окр. гр. клетки экскурсия, см	9,3 2,2	8,0 1,8	9,0 1,9	9,1 2,4	9,3 1,8	10,1 2,2	10,2 2,2
Окр.бедра правого, см	56,4 3,2	53,3 2,3	54,8 2,4	56,4 2,8	56,9 2,8	58,1 3,0	60,2 2,2
Окр.бедра левого, см	56,0 3,3	52,9 2,5	54,3 2,4	55,9 2,6	56,6 2,8	57,9 2,7	59,9 2,1
кр. голени правой, см	37,8 2,0	36,2 1,5	36,4 1,9	37,8 1,7	38,4 2,1	38,8 1,9	40,4 1,4
Окр. голени левой, см	37,8 2,2	36,2 1,7	36,4 1,9	37,7 1,7	38,4 2,0	38,8 1,9	40,1 1,2

Литература

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — Ростов н/д: Феникс, 2010. — 444 с.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. — Гардарики, 2007. — 368 с.
3. Сергеевич Е.А., Пягай Л.П. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура и спорт»: учебно-методическое пособие для студентов всех направлений подготовки высшего образования –бакалавриат. - Омск: Изд-во ОмГА, 2018.— 224 с.
4. Пягай Л.П. Методы самоконтроля в физическом воспитании студентов: учебно-методическое пособие для студентов всех форм обучения. - Омск: Изд-во АНО ВПО «Омский экономический институт», 2012 – 76 с.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ОЦЕНКИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫПОЛНЕНИЯ РАР №1			
1) Оценка осуществляется ведущим преподавателем		2) В ходе оценки устанавливаются: – качественный уровень достижения обучающимся учебных целей и выполнения им учебных задач процесса выполнения практической работы	
3) При аттестации обучающегося по итогам выполнения практической работы руководителем используются четыре приведённых ниже группы критериев оценки:			
Критерии оценки качества процесса подготовки практической работы	Критерии оценки содержания практической работы	Критерии оценки оформления практической работы	Критерии оценки участия обучающегося в контрольно-оценочном мероприятии по итогам работы над практической работой
1. Критерии оценки качества процесса подготовки практической работы: – способность работать самостоятельно; – способность творчески и инициативно решать задачи; – способность рационально планировать этапы и время выполнения практической работы, диагностировать и анализировать причины появления проблем при выполнении задания, находить оптимальные способы их решения; – дисциплинированность, соблюдение плана, графика подготовки практической работы; – способность обобщать результаты исследований, формулировать на их основе практические рекомендации.			
2. Критерии оценки содержания практической работы: – точность проводимых измерений; – самостоятельность в интерпретации результатов измерений; – проработка литературы при выполнении практической работы.			
3. Критерии оценки оформления практической работы: – логика и стиль изложения; – структура и содержание; – объем и качество выполнения иллюстративного материала; – общий уровень грамотности изложения.			
4. Критерии оценки участия обучающегося в контрольно-оценочном мероприятии по итогам работы над практической работой: – способность и умение публичного выступления; – уровень ответов на вопросы.			

Процедура сдачи-приема подготовленной бакалавром РАР1. Критерии и шкала оценки, используемые при проверке и приеме РАР1

УСТАНОВЛЕННАЯ ПРОЦЕДУРА сдачи-приёма подготовленной обучающимся РАР1:	КРИТЕРИИ И ШКАЛЫ ОЦЕНКИ, используемые при проверке и приёме РАР1	
	Оцениваемая компонента РАР1 и/или образовательных результатов работы над ней	Оценка по данной компоненте
1) Подготовленная РАР 1 сдаётся на проверку ведущему преподавателю учебной дисциплины через ИОС университета. 2) Ведущий преподаватель учебной дисциплины просматривает РАР 1, учитывая установленные критерии ее оценки. В случае грубого несоответствия РАР 1 данным	а) Соответствие содержания РАР 1 ее теме	Соответствует полностью/ не соответствует
	б) Полнота и глубина раскрытия темы РАР 1	Высокая/достаточная/ приемлемая/ не приемлемая
	в) Правильность расчетов	Расчеты произведены правильно / расчеты произведены с

критериям, она возвращается на доработку.		небольшими недочетами / расчеты произведены не правильно
	г) Логика и глубина сделанных выводов	Высокая/достаточная/ приемлемая/ не приемлемая
	д) Степень самостоятельности бакалавра при подготовке РАР 1	Не вызывает сомнения/ вызывает сомнения
	е) Степень соблюдения обучающимся общих требований	Общие требования соблюдены полностью/ соблюдены на приемлемом уровне/ не соблюдены
	– к оформлению РАР 1	

Зачтено	- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся оформил отчетный материал, на основе самостоятельного изученного материала, правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы, смог самостоятельно сформулировать выводы.
Не зачтено	- оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не полностью предоставил отчетный материал, не смог сформулировать выводы, не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Омский государственный университет имени П.А. Столыпина»

Экономический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Расчетно-аналитическая работа №2
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

ОПОП по направлению подготовки 21.03.02 Землеустройство и кадастры

тема: Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках

Исполнитель: обучающийся _____
группы очной формы обучения
Фамилия И.О.

Проверил: канд. пед. наук, доцент
кафедры физической культуры и спорта
Фамилия И.О.

ОМСК 2021

ВВЕДЕНИЕ

Расчетно-аналитическая работа по дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана с учетом основополагающих законодательных, инструктивных документов, определяющих основную направленность и содержание учебных занятий по физическому воспитанию в высшей школе.

В качестве одного из разделов дисциплины «Физическая культура и спорт» самоконтроль занимающихся представляет собой педагогический процесс, способствующий формированию компетенций, которые направлены на усвоение и понимание студентами не физкультурных вузов диагностики состояния организма, использования методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физической подготовленности, физического развития, телосложения и функционального состояния организма.

Использование средств и методов самоконтроля в практических занятиях физической культурой будет способствовать формированию у студентов знаний, умений и навыков физического самосовершенствования, здорового образа и стиля жизни.

Целью самоконтроля является всемерное содействие эффективности процесса физического воспитания, правильному использованию средств физической культуры. Он призван исключить все условия, при которых могут появляться отрицательные воздействия от занятий физическими упражнениями и спортом на организм занимающихся.

Среди актуальных проблем физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие основных физических (двигательных) качеств. Важную роль здесь играют не только пути их развития и совершенствования, но и средства их контроля, особенно педагогического. Одним из видов контроля за состоянием организма является самоконтроль.

Самоконтроль — это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и его изменений под влиянием занятий физической культурой и спортом. Регулярно проводимый самоконтроль физической подготовленности помогает анализировать влияние физических нагрузок на организм, что дает возможность правильно планировать и проводить тренировочное занятие.

Тема. Гипоксические пробы

Проба Генчи - регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха. Исследуемому предлагают сделать вдох, затем глубокий и максимальный выдох. Исследуемый задерживает дыхание при зажатом носе и закрытом рте. Регистрируются время задержки дыхания между выдохом и вдохом.

В норме величина пробы Генчи у здоровых мужчин и женщин составляет 20-30 секунд. У спортсменов этот показатель достигает 40 секунд, а в ряде случаев - 60-70 секунд и более.

По величине показателя пробы Генчи можно косвенно судить об уровне обменных процессов в организме, степени адаптации дыхательного центра головного мозга к гипоксии и гипоксемии и состоянию левого желудочка сердца.

Проба Штанге - регистрируется время задержки дыхания при глубоком вдохе. Исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95 % от максимального завершают, закрывают рот, зажимают нос.

По величине показателя пробы Штанге также оценивают уровень обменных процессов в организме, адаптации дыхательного центра к гипоксии и гипоксемии и состоянию правого желудочка сердца.

Лица, имеющие высокие показатели гипоксических проб, лучше переносят физические нагрузки. В процессе тренировки, особенно в условиях среднегорья, эти показатели увеличиваются. У детей гипоксические пробы имеют более низкие значения, чем у взрослых.

Задание. Исследовать показатели системы внешнего дыхания

Протокол. Дата _____

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генчи		
Проба Штанге		

Средние значения пробы Генчи:

- для юношей и девушек 20-30 секунд.
- у спортсменов этот показатель достигает 40 70 секунд и более.

Средние значение пробы Штанге:

- для девушек - 35 -45 с,
- для юношей - 50 - 60 с;
- для спортсменок - 45 -55 с и более;
- для спортсменов - 65 -75 с и более.

Выводы _____

2. Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Определение функциональной способности сердечно-сосудистой системы (ССС) необходимо для оценки общей тренированности спортсмена или физкультурника, так как кровообращение играет важную роль в удовлетворении повышенного обмена веществ, вызванного мышечной деятельностью.

Высокий уровень развития функциональной способности аппарата кровообращения, как правило, характеризует высокую общую работоспособность.

В комплексной методике исследования ССС большое внимание в спортивной медицине уделяется изучению динамики ее показателей в связи с выполнением физической нагрузки и в этом направлении разработано достаточно большое количество функциональных проб с физической нагрузкой.

Пульсометрия

Важное значение при исследовании ССС придается правильной оценке пульса. Пульсом (от лат. pulsus - толчок) называется толчкообразные смещения стенок артерий при заполнении их кровью, выбрасываемой при систоле левого желудочка.

Пульс определяется с помощью пальпаторной методики на одной из периферических артерий.

Обычно пульс подсчитывается на лучевой артерии.

К основным характеристикам пульса относятся:

1. Частота
2. Наполнение
3. Напряжение
4. Ритмичность

Частота. У взрослого человека частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое колеблется от 60 до 90 ударов в минуту. На ЧСС влияют положение тела, пол и возраст человека. Повышение ЧСС более 90 ударов в минуту называется **тахикардией**, а понижение ЧСС менее 60 ударов в минуту - **брадикардией**.

Наполнение. Наполнение пульса оценивается как хорошее, если при наложении трех пальцев на лучевую артерию пульсовая волна прощупывается хорошо; как удовлетворительное - при небольшом надавливании на артерию пульс достаточно легко подсчитывается; как плохое - пульс с трудом улавливается при надавливании.

Напряжение. Напряжение пульса - это состояние тонуса артерии и оценивается как мягкий пульс, свойственный здоровому человеку, и твердый - при нарушении тонуса артериального сосуда (при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении).

Ритмичность. Для определения ритмичности пульс подсчитывается на левой лучевой артерии по 10-секундным отрезкам времени 6 раз подряд.

Ритмичным считается пульс в том случае, если количество ударов за 10-секундные промежутки времени не отличаются более чем на один удар (например, 10 - 11 - 10 - 10 - 11 - 10).

Аритмичность пульса - это значительные различия числа сердечных сокращений за 10-секундные отрезки времени (например: 11 - 9 - 10 - 13 - 8 - 10).

Пример протокола для определения ритмичности пульса

10	10	10	10	10	10	ЧСС за 1 мин.

Задание .Исследовать показатели пульса в покое

Протокол.Пульсометрия

дата _____

1. Частота сердечных сокращений _____ уд/мин
2. Наполнение _____
3. Напряжение _____
4. Ритмичность _____

10	10	10	10	10	10	ЧСС за 1 мин.

Выводы _____

3. Функциональные пробы в исследовании сердечно-сосудистой системы

Исследование сердечно-сосудистой системы в покое и после физической нагрузки дает возможность лучше определить адаптацию сердца к работе и правильно распределить лиц, занимающихся физической культурой и спортом, на медицинские группы. Также эта оценка позволяет исключить ошибки при допуске занимающихся к соревнованиям или тренировкам, особенно после перенесенных заболеваний. Такие исследования дают возможность выявить скрытые нарушения со стороны ССС.

Даже при определенных нарушениях со стороны ССС, выявленных в покое, физическая нагрузка поможет оценить насколько серьезно, и в какой степени снижена адаптация сердца к нагрузке и позволяет давать обоснованные рекомендации по корректированию физической нагрузки.

Трехмоментная комбинированная проба Летунова

Проба Летунова основана на определении адаптации ССС к разным по интенсивности и продолжительности нагрузкам.

Она состоит из трех нагрузок:

- 1 нагрузка: 20 приседаний за 30 секунд;
- 2 нагрузка: 15-секундный бег на месте в максимальном темпе;
- 3 нагрузка: бег на месте с высоким подниманием бедра в темпе 180 шагов/мин. (для юношей - 3 минуты, для девушек - 2 минуты)

Данная проба позволяет исследовать функциональные способности ССС у спортсменов.

Первая нагрузка - служит разминкой к последующим основным нагрузкам. Скоростная нагрузка (15-секундный бег на месте) выявляет способность ССС к быстрой мобилизации. Нагрузка на выносливость — 2-3-минутный бег, позволяет оценить способность ССС поддерживать необходимый уровень кровообращения в течение продолжительного времени.

Результаты пробы Летунова позволяют оценить адаптацию к физическим нагрузкам у спортсменов, тренировочный процесс которых развивает такие качества, как быстрота и выносливость. В зависимости от направленности тренировочного процесса (спринтер, стайер), при проведении пробы особое внимание обращают на ту часть теста, в которой выявляются определенные спортивные качества. Динамика показателей функциональной пробы может помочь тренеру оценить уровень подготовленности спортсмена и корректировать тренировочный процесс.

Методика проведения

В покое. В исходном положении сидя на стуле у обследуемого лица измеряются показатели ЧСС. Выполняется 1-я нагрузка: 20 приседаний за 30 секунд. После нагрузки в том же исходном положении измеряются ЧСС. Причем ЧСС подсчитывается за первые 10 секунд.

После 3-х минутного восстановления проводится 2-я нагрузка: бег на месте в максимальном темпе с высоким подниманием бедра. После нагрузки проводятся аналогичные измерения ЧСС в течение 4 минут восстановления.

Далее выполняется 3-я нагрузка: 2-3 минутный бег на месте с высоким подниманием бедра. По окончании нагрузки в течение 5 минут исследуются показатели пульса и артериального давления. Все полученные данные заносятся в протокол исследования.

Задание. Исследовать восстановление пульса после дозированной физической нагрузки и определить тип реакции ССС.

Протокол. Проба Летунова.

Дата обследования _____

Показатели пульса	До нагрузки	Время восстановления пульса после нагрузки, мин											
		20 приседаний			15-секундный бег				2-3 мин. бег				
		1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	4	5
ЧСС, уд/10 с													

Выводы _____

В выводах определить типы реакции сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку

Тип реакции ССС на дозированную физическую нагрузку определяется по характеру изменения пульса и артериального давления на первой минуте восстановительного периода. Чем лучше подготовлен спортсмен, тем менее выражена реакция пульса и артериального давления на физическую нагрузку и тем короче время восстановительного периода. При заболеваниях, переутомлении и перетренированности показатели ССС значительно возрастают, а время восстановления удлиняется.

Различают пять типов реакции на нагрузку:

1. нормотонический,
2. гипертонический,
3. гипотонический,
4. дистонический,
5. ступенчатый.

Последние четыре типа реакции считаются патологическими.

Нормотонический тип реакции характеризуется следующими особенностями:

1. ЧСС незначительно повышается;
2. отмечается увеличение систолического АД;
3. умеренное снижение диастолического артериального давления;
4. увеличение пульсового давления.

Такие изменения косвенно указывают на то, что увеличение минутного объема крови в ответ на нагрузку осуществляется за счет увеличения ударного объема сердца.

Гипотонический (астенический) тип реакции характеризуется значительным учащением пульса в то время, как систолическое АД повышается слабо или остается прежним. Диастолическое АД не меняется или несколько повышается, следовательно, пульсовое давление не только не увеличивается, но даже снижается. Время восстановления — замедленное.

Такой тип реакции наблюдается у нетренированных лиц. У спортсменов такой тип реакции бывает при перетренированности и после физического перенапряжения.

Гипертонический тип реакции отличается необычно большим повышением пульса, систолического АД (до 200-220 мм.рт.ст.) и диастолического АД (более 90 мм.рт.ст.) пульсовое давление повышается, но не за счет увеличения ударного объема, так как в основе гипертонической реакции лежит повышение периферического сопротивления сосудов, т.е. возникает спазм артериол вместо их расширения, которое возникает при нормотоническом типе реакции. Время восстановления при этом типе реакции также относится к повышению АДд свыше 90 мм.рт.ст. без значительного повышения АДс.

Такой тип реакции отмечается у спортсменов при выраженном переутомлении перенапряжении, а также у лиц, страдающих гипертонической болезнью или имеющих предрасположенность к данному заболеванию. Подобная реакция может появиться при нервно-психических стрессах.

Дистонический тип реакции характеризуется тем, что при значительном учащении пульса и повышении систолического АД, диастолическое АД снижается до). Данное явление носит название «феномен бесконечного тона». Восстановление, как правило, при этом типе реакции замедленное.

Дистонический тип реакции наблюдается у тренированных и нетренированных лиц, перенесших инфекционные заболевания, а также при этом типе реакции замедленно.

Ступенчатый тип реакции характеризуется выраженным учащением пульса и первой минуте восстановительного периода, а артериальное давление повышается позднее (на 2-3 минуте) восстановительного периода. Такая реакция чаще всего наблюдается у лиц, имеющих сниженную функциональную способность и обычно бывает после скоростных нагрузок. При этой реакции ССС не может быстро обеспечить перераспределение крови, которое требуется для работающих мышц.

4. Самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом

При самостоятельных занятиях оздоровительной физической культурой важно владеть элементарными навыками самоконтроля физического состояния

Самоконтроль — это систематическое наблюдение спортсмена за состоянием своего здоровья, физическим развитием и их динамикой под влиянием занятий спортом. Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю и позволяет спортсмену оценивать эффективность тренировочного процесса, следить за состоянием здоровья, выполнять общий и спортивный режим.

Данные самоконтроля помогают тренеру и спортивному врачу выявлять изменения в состоянии здоровья и функционального состояния организма, анализировать методику тренировки и осуществлять коррекцию тренировочного процесса.

Самоконтроль состоит из простых и доступных приемов наблюдения и учета субъективных показателей: самочувствие, активность, настроение.

Самочувствие — это отражение состояния и деятельности всего организма и, в первую очередь, центральной нервной системы. Отсутствие каких-либо болезненных ощущений, состояние бодрости, жизнерадостности - признаки хорошего самочувствия. Появление жалоб, вялости, головных болей, головокружения - признаки плохого самочувствия. Самочувствие как показатель физического состояния организма следует оценивать по шкале характеристик.

Активность — зависит от общего состояния организма. Варианты оценки активности могут быть оценены по семибальной шкале. Желание тренироваться и участвовать в соревнованиях характерно для молодых, здоровых людей. Отсутствие желания тренироваться может быть признаком переутомления. В дневнике самоконтроля желание тренироваться отмечается такими определениями: большое желание, имеется желание, отсутствует желание.

Настроение — это эмоциональное состояние человека, которое зависит от преобладания положительных или отрицательных эмоций. Настроение может быть хорошим, ровным, приподнятым или плохим.

Таблица 1.

Шкала оценок самочувствия, активности и настроения

Оценка	Самочувствие	Активность	Настроение
1	Очень устал	Неактивен	Депрессия
2	Устал	Активность снижена	Плохое
3	Слегка устал	Слегка снижена	Сниженное
4	Хорошее состояние	Деятелен	Ровное
5	Бодр	Высоко активен	Хорошее
6	Полон энергии	Очень активен	Приподнятое
7	Великолепное	Могу свернуть горы	Счастливое состояние

Задание. Исследовать самочувствие, активность, настроение.

Протокол. Самооценка самочувствия, активности и настроения

Дата	Самочувствие	Активность	Настроение

Выводы

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учебно-методическое пособие /Ю.И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2010. — 249 с.
2. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — Ростов н/Д : Феникс, 2010. — 444 с.
3. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование /Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич, Е.В. Черных, И.Л. Мещеряков. — М.: Академия, 2002.
4. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов вузов / В.И. Ильинич. — Гардарики, 2007. — 368 с.
5. Дубровский, В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов /В.И. Дубровский. — М.: ВЛАДОС, 1998. — 562 с.
6. Куртев, С.Г. Исследование кардиореспираторной системы спортсменов: учебно-методическое пособие / С.Г. Куртев.— Омск: СибГАФК, 2000. — 40 с.
7. Пягай, Л.П. Практикум по курсу спортивной медицины. — учебно-методическое пособие /Л.П. Пягай. — Тобольск, ТГПИ им.Д.И. Менделеева, 2003. — 72 с.
8. Солодков, А.С. Физиологические основы адаптации к физическим нагрузкам. — учебно-методическое пособие / А.С. Солодков. — Л: ГДОЛИФК, 1988. — 38 с.
9. Судаков, К.В. Физиология: основы и функциональные системы / Курс лекций. — М.: Медицина, 2000.— 114 с.

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «*зачтено*» выставляется, если обучающийся оформил отчетный материал, на основе самостоятельного изученного материала, правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы, смог самостоятельно сформулировать выводы.

- оценка «*не зачтено*» выставляется, если обучающийся не полностью предоставил отчетный материал, не смог сформулировать выводы, не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Омский государственный университет имени П.А. Столыпина»

Экономический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Расчетно-аналитическая работа
по дисциплине
«Физическая культура и спорт»

ОПОП по направлению подготовки
21.03.02 Землеустройство и кадастры

ТЕМА: Исследование физического развития и функционального состояния кардио-респираторной системы обучающихся при физических нагрузках

Исполнитель: обучающийся _____ группы
заочной формы обучения
Фамилия И.О.

Проверил: канд. пед. наук, доцент
кафедры физической культуры и спорта
Фамилия И.О.

ОМСК 2021

1. ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА

1.1. Антропометрия

Антропометрия — измерение человеческого тела. Для получения объективных данных, измерения следует проводить в утреннее время. Инструменты должны быть стандартными и проверенными.

Измерение роста

Рост измеряют стоя и сидя с помощью ростомера. Ростомер представляет собой укрепленную на подставке вертикальную линейку с подвижной планкой, откидным сидением. На вертикальной линейке имеется две шкалы: светлая шкала используется для измерения роста стоя, отсчет ведется от площади подставки; темная шкала - для измерения роста сидя, отсчет ведется по поверхности откидного сиденья. Показания роста следует считывать по нижнему краю подвижной планки.

Измерение роста стоя: обследуемый становится босыми ногами на площадку ростомера, принимает правильную осанку и касается вертикальной линейки ростомера пятками, ягодицами, спиной между лопатками. Необходимо следить за тем, чтобы наружный угол глаз и козелки ушных раковин находились на горизонтальной линии.

Измерение окружности грудной клетки

Измерение производят сантиметровой лентой, которую нужно накладывать плотно к телу.

Окружность грудной клетки измеряют на вдохе (ОГКвдох), на выдохе (ОГКвыдох). Сантиметровую ленту накладывают под прямым углом к лопаткам, а спереди на уровне места прикрепления четвертого ребра к груди. У юношей этому уровню соответствует нижний край околососковых кружков, у женщин сантиметровую ленту накладывают поверх грудных желез. При измерении обследуемый не должен менять позу, приподнимать плечи или сводить их вперед. Измерения производят с точностью до 1 сантиметра. После измерения окружностей грудной клетки на вдохе и выдохе, рассчитывается окружность грудной клетки в паузе (ОГКп) по формуле:

Окружность грудной клетки в паузе (см) $ОГКп = (ОГКвдох + ОГКвыдох) / 2$.

Экскурсия (ОГКэ) - функциональная величина, которую рассчитывают как разницу между ОГКвдох - ОГКвыдох.

Задание: Провести измерение окружностей грудной клетки.

Результат _____

Интерпретация результатов:

5 и менее - недостаточное развитие;

5 – 8 - среднее развитие;

8 и более - хорошее развитие.

Выводы _____

1.2. Оценка физического развития по методу индексов

По мнению большинства исследователей, индексы можно использовать для приблизительного определения должных величин антропометрических признаков. Данный метод может быть применен для оценки показателей людей как молодого, так и зрелого возраста.

Весо-ростовые индексы

Индекс Брока-Бругша. Позволяет найти должный вес.

Должный вес = Рост - 100 (при росте до 165 см).

Должный вес = Рост - 105 (при росте 165-175 см).

Должный вес = рост - 110 (при росте свыше 175 см).

Для расчета индекса Брока-Бругша рост выражается в сантиметрах. Отклонения полученных расчетов на 10% от должной нормы считаются допустимыми, а вес в этих пределах - средним.

Задание: Вычислить должный вес тела.

Результат _____

Выводы _____

Индекс Кетле. Позволяет вычислить должную плотность тела и косвенно определить избыток или недостаток массы тела.

Индекс Кетле = Вес /Рост (г/см)

Средние значения:

для мужчин — 370-400 г/см;

для женщин — 325-375 г/см.

Задание: Рассчитайте должную плотность тела.

Результат _____

Выводы _____

Индексы пропорциональности

Индекс Эрисмана (ИЭр) — индекс пропорциональности грудной клетки. Все показатели индекса приводятся в сантиметрах.

ИЭр = ОГКп - 0,5 роста стоя x 100 (%) _____

Средние данные:

для мужчин + 5,8 см;

для женщин + 3,8 см.

Больший индекс указывает на широкую грудную клетку, а меньший - на узкую.

Задание: Рассчитайте индекс Эрисмана.

Результат _____

Выводы _____

Индекс Пинье (ИП) — определяет крепость телосложения.

ИП = Р - (В + О),

где

Р — рост стоя (см); В — вес тела (кг), О — окружность грудной клетки в фазе выдоха.

Оценка индекса Пинье:

- если результаты расчетов составляют 10 и менее единиц — телосложение очень крепкое;
- от 11-15 - крепкое;
- 16-20 - хорошее;
- 21-25 - среднее;
- 26-30 - слабое;
- 31 и более - очень слабое.

Задание: Рассчитайте индекс Пинье.

Результат _____

Выводы _____

2. ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ДЫХАТЕЛЬНОЙ И СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМ ЧЕЛОВЕКА

2.1. Исследование функционального состояния системы внешнего дыхания

Гипоксические пробы

Проба Генча - регистрация времени задержки дыхания после максимального выдоха.

Методика выполнения пробы. Исследуемый из исходного положения «сидя» предварительно выполняет глубокие: вдох, выдох, вдох. Затем следует спокойный выдох и задержка дыхания с зажатым пальцами носом и закрытым ртом.

В норме величина пробы Генча у здоровых мужчин и женщин составляет 20-40 секунд. У спортсменов этот показатель достигает 40-60 секунд, а в ряде случаев и более.

При снижении устойчивости организма к гипоксии продолжительность задержки дыхания на вдохе и на выдохе уменьшается.

Проба Штанге - регистрируется время задержки дыхания после максимального вдоха. Исследуемому предлагают сделать вдох, выдох, а затем вдох на уровне 85-95 % от максимального, закрывают рот, зажимают нос.

Лица, имеющие высокие показатели гипоксических проб, лучше переносят физические нагрузки. В процессе тренировки, особенно в условиях среднегорья, эти показатели увеличиваются. У детей гипоксические пробы имеют более низкие значения, чем у взрослых.

Между пробой Генча (задание 1) и пробой Штанге (задание 2) необходим отдых не менее 5 минут.

Задание: Исследовать показатели системы внешнего дыхания.

Пробы	Результат	Оценка
Проба Генча		
Проба Штанге		

Средние значения пробы Генча:

- для не спортсменов – 20 - 40 с;
- для спортсменов – более 40 - 60 с.

Средние значения пробы Штанге:

- для девушек - 35 - 45 с,
- для юношей - 50 - 60 с;
- для не спортсменов - 40 - 60 с;
- для спортсменов - 90 - 120 с.

Выводы _____

2.2 Исследование функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Определение функциональной способности сердечно-сосудистой системы (ССС) необходимо для оценки общей тренированности спортсмена или физкультурника, так как кровообращение играет важную роль в удовлетворении повышенного обмена веществ, вызванного мышечной деятельностью.

Высокий уровень развития функциональной способности аппарата кровообращения, как правило, характеризует высокую общую работоспособность.

В комплексной методике исследования ССС большое внимание в спортивной медицине уделяется изучению динамики ее показателей в связи с выполнением физической нагрузки и в этом направлении разработано достаточно большое количество функциональных проб с физической нагрузкой.

Пульсометрия

Важное значение при исследовании ССС придается правильной оценке пульса. Пульсом (от лат. pulsus - толчок) называется толчкообразные смещения стенок артерий при заполнении их кровью, выбрасываемой при систоле левого желудочка.

Пульс определяется с помощью пальпаторной методики на одной из периферических артерий. Обычно пульс подсчитывается на лучевой артерии.

Частота сердечных сокращений. У взрослого человека частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое колеблется от 60 до 90 ударов в минуту. На ЧСС влияют положение тела, пол и возраст

человека. Повышение ЧСС более 90 ударов в минуту называется тахикардией, а понижение ЧСС менее 60 ударов в минуту - брадикардией.

Задание – Измерить частоту сердечных сокращений (пальпаторно).

Результат _____

Выводы _____

Ортостатическая проба

Ортостатическая проба позволяет оценить деятельность сердечно-сосудистой системы и уровень восстановления после отдыха. Для того необходимо утром, проснувшись, спокойно полежать 2 – 3 минуты, затем измерить частоту сердечных сокращений за одну минуту и встать. Через 1 – 2 минуты вновь измерить пульс, теперь в положении стоя. У хорошо тренированного человека разница колеблется в пределах 6 – 8 ударов в минуту. Чем выше разница, тем ниже тренированность. Если разница достигает 20 ударов в минуту и более, необходимо обратиться к врачу. По результатам проведения пробы необходимо заполнить протокол и сделать заключение (табл. 1).

Задание: Провести ортостатическую пробу.

Таблица 1

Оценка ортостатической пробы

Результат	Оценка
Менее 10	Отлично
Менее 15	Хорошо
Менее 20	Удовлетворительно
Более 20	Неудовлетворительно

Результат _____

Выводы _____

Определение артериального давления

Артериальное давление — это давление, развиваемое кровью в артериальных сосудах организма.

Артериальное давление — интегральный показатель, отражающий результат взаимодействия многих факторов: систолического объема сердца, скорости выброса крови из желудочков сердца, частоты и ритма сердечных сокращений, сопротивления стенок артерий растягиванию, суммарного сопротивления кровотоку так наз. резистивных сосудов, или сосудов сопротивления (сосуды, имеющие малый просвет), суммарного объема так наз. емкостных сосудов (в основном вен), объема циркулирующей крови, ее вязкости, гидростатического давления столба крови. Различают систолическое и диастолическое давление. Физиологической нормой артериального давления является: для лиц 17-20 лет АД (систолическое) 100-120 мм.рт.ст., АД (диастолическое) 70-80.; для лиц 21-60 лет – АД (систолическое) до 140 и АД (диастолическое) до 90 мм.рт.ст.

Задание: Измерить АД.

Результат _____

Выводы _____

Оценка адаптационного потенциала

Для оценки АП используется одна из наиболее простых формул, обеспечивающих точность распознавания более 70 % (по сравнению с экспертными оценками), которая основана на использовании наиболее простых и общедоступных методов исследования – измерения частоты пульса и уровня артериального давления, роста и массы тела. Первичные значения подставить в формулу:

$$AP = 0,001 \times (ЧСС) + 0,014 \times (СД) + 0,008 \times (ДД) + 0,014 \times (В) + \\ + 0,009 \times (М) - 0,009 \times (Р) - 0,273,$$

где АП – адаптационный потенциал;

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд. / м;

В – возраст в годах;

СД — систолическое артериальное давление, мм рт. ст.;

ДД — диастолическое артериальное давление, мм рт. ст.;

ЧСС – частота сердечных сокращений, уд. / мин;

М – масса тела, кг; Р – рост испытуемого, см.

Задание – Рассчитать адаптационный потенциал.

Таблица 2

Шкала определения адаптационного потенциала

Пороговые значения ФС, баллы	Адаптационный потенциал
Менее 2,59	Удовлетворительная адаптация
2,60 – 3,09	Напряжение механизмов адаптации
3,10 – 3,59	Неудовлетворительная адаптация
Более 3,60	Срыв адаптации

Результат _____

Выводы _____

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся оформил отчетный материал, на основе самостоятельного изученного материала, правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы, смог самостоятельно сформулировать выводы.

оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не полностью предоставил отчетный материал, не смог сформулировать выводы, не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

3.1.2. ВОПРОСЫ

для проведения входного контроля

ПРИМЕРНЫЕ ВОПРОСЫ К ВХОДНОМУ КОНТРОЛЮ ПО ОСТАТОЧНЫМ ЗНАНИЯМ ПРЕДШЕСТВУЮЩИХ ДИСЦИПЛИН

1. Дайте определение понятия «физическая культура»;
2. Назовите основные задачи физической культуры;
3. Дайте определение понятия «физическое воспитание»;
4. Дайте определение понятия «физическое развитие»;
5. Дайте определение понятия «техника физических упражнений»;
6. Дайте определение понятия «физическое совершенство»;
7. Дайте определение понятия «физическая подготовка»;
8. Дайте определение понятия «физические упражнения»;
9. Дайте определение понятия «организм человека»;
10. Дайте определение понятий «гипокинезия», «гиподинамия»;
11. Дайте краткую характеристику в деятельности системы кровообращения при мышечной работе;
12. Какое социальное значение имеют занятия физической культурой и спортом?
13. В чем проявляется экономизация сердечной деятельности, системы дыхания и энергообеспечения при занятиях физической культурой?
14. Дайте определение понятия «работоспособность»;

15. Назовите группы факторов, определяющих работоспособность человека;
16. Дайте определения понятий «утомление», «усталость»;
17. Дайте определения понятий «релаксация», «рекреация»;
18. Назовите основные признаки состояния организма при переутомлении;
19. Назовите время сохранения высокой работоспособности учебной деятельности
20. Назовите продолжительность времени вработывания в учебную деятельность.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

оценка «зачтено» – обучающийся ответил на поставленные вопросы

оценка «не зачтено» – обучающийся не ответил на поставленные вопросы

3.1.3 Средства для текущего контроля

Темы и вопросы для самостоятельного изучения

Номер раздела дисциплины	Тема в составе раздела/ вопрос в составе темы раздела, вынесенные на самостоятельное изучение	Расчетная трудоемкость, час.	Форма текущего контроля по теме
Очная форма			
2	Исследование и оценка физического развития Вопросы: 1. Что такое физическое развитие человека? 2. Какие методы физического развития человека Вы знаете? 3. Как влияют занятия спортом на физическое развитие человека?	6	Опрос
	Исследование и оценка физической подготовленности Вопросы: 1. Какие физические качества составляют физическую подготовленность человека? 2. Методы исследования силовых способностей человека? 3. Методы исследования скоростных способностей человека? 4. Методы исследования гибкости человека? 5. Методы исследования выносливости человека? 6. Методы исследования координационных способностей человека?	6	Опрос
	Исследование функционального состояния кардиореспираторной системы при физических нагрузках Вопросы: 1. Что такое пульсометрия? 2. Влияние физических нагрузок на функцию сердечно-сосудистой системы? 3. Влияние физических нагрузок на функцию дыхательной системы?	6	Опрос

	Методика совершенствования физических качеств Вопросы: 1. Какие средства и методы используются для совершенствования быстроты? 2. Какие средства и методы используются для совершенствования выносливости? 3. Какие средства и методы используются для совершенствования силы? 4. Какие средства и методы используются для совершенствования гибкости? 5. Какие средства и методы используются для совершенствования ловкости?	4	Опрос
Заочная форма			
2	Исследование и оценка физического развития Вопросы: 1. Что такое физическое развитие человека? 2. Какие методы физического развития человека Вы знаете? 3. Как влияют занятия спортом на физическое развитие человека?	6	Опрос
	Исследование и оценка физической подготовленности Вопросы: 1. Какие физические качества составляют физическую подготовленность человека? 2. Методы исследования силовых способностей человека? 3. Методы исследования скоростных способностей человека? 4. Методы исследования гибкости человека? 5. Методы исследования выносливости человека? 6. Методы исследования координационных способностей человека?	6	Опрос
	Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках Вопросы: 4. Что такое пульсометрия? 5. Влияние физических нагрузок на функцию сердечно-сосудистой системы? 6. Влияние физических нагрузок на функцию дыхательной системы?	6	Опрос
	Методика совершенствования физических качеств Вопросы: 6. Какие средства и методы используются для совершенствования быстроты? 7. Какие средства и методы используются для совершенствования выносливости? 8. Какие средства и методы используются для совершенствования силы? 9. Какие средства и методы используются для совершенствования гибкости? 10. Какие средства и методы используются для совершенствования ловкости?	6	Опрос

Общий алгоритм самостоятельного изучения темы

№	СОДЕРЖАНИЕ
1	Ознакомиться с рекомендованной учебной литературой и электронными ресурсами по теме (ориентируясь на задание для самоконтроля).
2	Подготовиться к текущему контролю

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ самостоятельного изучения темы

оценка «зачтено» – обучающийся ответил на поставленные вопросы
оценка «не зачтено» – обучающийся не ответил на поставленные вопросы

3.1.4. ВОПРОСЫ для самоподготовки к практическим (семинарским) занятиям

Тема 1. Исследование физического развития

1. Что такое физическое развитие человека?
2. Какие методы физического развития человека Вы знаете?
3. Как влияют занятия спортом на физическое развитие человека?

Тема 2. Исследование физической подготовленности

1. Какие физические качества составляют физическую подготовленность человека?
2. Методы исследования силовых способностей человека?
3. Методы исследования скоростных способностей человека?
4. Методы исследования гибкости человека?
5. Методы исследования выносливости человека?
6. Методы исследования координационных способностей человека?

Тема 3. Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках

1. Что такое пульсометрия?
2. Влияние физических нагрузок на функцию сердечно-сосудистой системы?
3. Влияние физических нагрузок на функцию дыхательной системы?

Тема 4. Средства и методы совершенствования физических качеств.

11. Какие средства и методы используются для совершенствования быстроты?
12. Какие средства и методы используются для совершенствования выносливости?
13. Какие средства и методы используются для совершенствования силы?
14. Какие средства и методы используются для совершенствования гибкости?
15. Какие средства и методы используются для совершенствования ловкости?

3.1.5. ВОПРОСЫ для самоподготовки к лекционным занятиям

Тема 1.1: Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке выпускников вузов

1. Назовите цели дисциплины «Физическая культура и спорт».
2. Назовите задачи дисциплины «Физическая культура и спорт».
3. Какие бывают средства занятий физической культуры и спорта?
4. Какие методы занятий физической культуры и спорта?
5. Какую роль в профессионально-прикладной физической подготовке играет дисциплина «Физическая культура и спорт»?

Тема 1.2: Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность человека.

1. Что такое организм человека и из чего он состоит?
2. Расскажите классификацию костей?
3. Какое влияние оказывают физические упражнения на костную систему?
4. Какие типы мышечных волокон бывают и их особенности?
5. Объясните строение и принцип работы поперечнополосатых мышц.
6. Какие функции в организме человека выполняет кровь?
7. Как влияют физические нагрузки на сердечно-сосудистую систему?
8. Какое строение имеет дыхательная система?
9. Какое воздействие оказывают систематические занятия физическими упражнениями на состояние сердечно-сосудистой системы и дыхательную мускулатуру?

Тема 3. Исследование функционального состояния кардио-респираторной системы при физических нагрузках

4. Что такое пульсометрия?

5. Влияние физических нагрузок на функцию сердечно-сосудистой системы?
6. Влияние физических нагрузок на функцию дыхательной системы?

Тема 4. Средства и методы совершенствования физических качеств.

10. Какие средства и методы используются для совершенствования быстроты?
11. Какие средства и методы используются для совершенствования выносливости?
12. Какие средства и методы используются для совершенствования силы?
13. Какие средства и методы используются для совершенствования гибкости?
14. Какие средства и методы используются для совершенствования ловкости?

ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ самоподготовки по темам практических и лекционных занятий

- оценка «зачтено» выставляется, если обучающийся оформил отчетный материал, на основе самостоятельного изученного материала, правильно провел исследование, выполнил расчеты, заполнил протоколы, смог самостоятельно сформулировать выводы.

- оценка «не зачтено» выставляется, если обучающийся не полностью предоставил отчетный материал, не смог сформулировать выводы, не правильно провел исследование, либо не выполнил расчеты и не заполнил протоколы

3.2 Средства для промежуточной аттестации по итогам изучения дисциплины «Физическая культура и спорт»

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ К ИТОГОВОМУ КОНТРОЛЮ

1. Что входит в функции медицинского контроля?

- а) наблюдение за состоянием здоровья обучающихся;
- б) планирование учебно-тренировочной нагрузки;
- в) определение повседневной подготовленности обучающихся.

2. Наблюдение за состоянием здоровья обучающихся относится:

- а) к самоконтролю;
- б) к педагогическому контролю;
- в) к медицинскому контролю.

3. Текущий педагогический контроль позволяет определить:

- а) повседневные изменения в подготовленности;
- б) долгосрочные изменения в подготовленности обучающихся;
- в) перспективные изменения функционального состояния.

4. Повседневные изменения подготовленности на занятиях физической культурой определяются:

- а) самоконтролем и медицинским контролем;
- б) самоконтролем и педагогическим контролем;
- в) медицинским и педагогическим контролем.

5. Дневник самоконтроля является средством:

- а) самонаблюдения и педагогического контроля;
- б) врачебного и педагогического контроля;
- в) врачебного контроля и самостоятельного наблюдения.

6. Самонаблюдение это метод:

- а) самоконтроля обучающихся;
- б) педагогического контроля;
- в) медицинского контроля;

7. Что является субъективным показателем самоконтроля?

- а) вес тела;
- б) частота сердечных сокращений;

- в) самочувствие;
- г) артериальное давление.

8. Оценка работоспособности относится:

- а) к субъективным показателям самоконтроля;
- б) к объективным показателям самоконтроля;
- в) оба варианта правильные;

9. Что является объективным показателем самоконтроля?

- а) аппетит;
- б) частота сердечных сокращений;
- в) самочувствие;
- г) сон.

10. Определение частоты дыхания это:

- а) объективный показатель самоконтроля;
- б) субъективный показатель самоконтроля;
- в) показатель физического развития.

11. Тест Купера оценивает:

- а) работоспособность;
- б) быстроту;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

12. Гарвардский степ-тест проводится:

- а) восхождением на ступеньку;
- б) бегом на 1000 м;
- в) прыжками в длину;
- г) бегом на 3000 м.

13. Гарвардский степ-тест определяет:

- а) работоспособность;
- б) быстроту;
- в) динамику восстановительных процессов;
- г) силу.

14. Проба Генчи связана:

- а) с задержкой дыхания на вдохе;
- б) с задержкой дыхания на выдохе;
- в) с выпрыгиванием в высоту и глубоким вдохом;
- г) с выпрыгиванием в длину и глубоким выдохом.

15. Проба Штанге проводится с использованием:

- а) с задержкой дыхания на вдохе;
- б) с задержкой дыхания на выдохе;
- в) с выпрыгиванием в высоту и глубоким вдохом;
- г) с выпрыгиванием в длину и глубоким выдохом.

16. В процессе жизнедеятельности человек испытывает влияние факторов окружающей среды:

- а) индивидуальное;
- б) смешанное;
- в) комплексное.

17. Что такое гипердинамия?

- а) избыточная двигательная активность;
- б) недостаточная двигательная активность;
- в) оптимальная двигательная активность.

18. Что такое резистентность?

- а) недостаточная сопротивляемость организма;

- б) повышенная сопротивляемость организма;
- в) повышенная утомляемость.

19. Нарушение биологических ритмов ведет:

- а) повышенной работоспособности;
- б) повышенной двигательной активности;
- в) снижению работоспособности.

20. Что не является социально-экономическими факторами физической культуры?

- а) социально-экономические взаимоотношения;
- б) повышенная двигательная активность;
- в) нормативно правовые контакты.

21. Что является основной функцией организма спортсмена?

- а) работа зрительного анализатора;
- б) потоотделение;
- в) метаболизм.

22. Понятие «гомеостаз» предполагает:

- а) улучшенную работу зрительного анализатора;
- б) постоянство среды организма;
- в) метаболизм.

23. Гуморальная регуляция двигательной активности осуществляется:

- а) путем синтеза гормонов;
- б) повышенной нервной регуляцией;
- в) оба фактора присутствуют.

24. Какое количество уровней физического развития?

- а) два;
- б) пять;
- в) три.

25. Что такое основной обмен?

- а) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма;
- б) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма и количество энергии, необходимое для усвоения пищи;
- в) минимальный уровень обмена веществ, необходимый для поддержания жизнедеятельности организма, количество энергии, затрачиваемое на усвоение пищи и выполнения двигательной активности.

26. Материальные ценности физической культуры это:

- а) спортивные сооружения, инвентарь;
- б) комплексы физических упражнений;
- в) методы физического воспитания;
- г) спортивные сооружения, инвентарь и комплексы физических упражнений.

27. Комплексы физических упражнений это:

- а) материальные ценности физической культуры;
- б) духовные ценности физической культуры;
- в) методы физического воспитания;
- г) материальные и духовные ценности физической культуры.

28. Спортивные сооружения, инвентарь это:

- а) материальные ценности физической культуры;
- б) духовные ценности физической культуры;
- в) средства физического воспитания;
- г) материальные ценности и средства физического воспитания.

29. Что является духовными ценностями физической культуры?

- а) информационные ресурсы, этические ценности;

- б) оборудование, спортивная экипировка;
- в) медицинское обеспечение;
- г) оборудование, спортивная экипировка и медицинское обеспечение.

30. Что предполагает социальная направленность физической культуры?

- а) обеспечение высокого уровня здоровья обучающихся;
- б) организация межличностного взаимодействия;
- в) развитие физических качеств;
- г) спортивное совершенствование.

31. Организация межличностного общения обучающихся является:

- а) организационной функцией физической культуры;
- б) социальной функцией физической культуры;
- в) воспитательной функцией физической культуры;
- г) реабилитационной функцией физической культуры.

32. Что относится к фоновым видам физической культуры?

- а) оздоровительная тренировка;
- б) спортивные состязания;
- в) академические занятия в плане учебного дня;
- г) самостоятельные занятия.

33. Туризм и физкультурно-спортивные развлечения являются:

- а) фоновой физической культурой;
- б) профессионально-прикладной физической культурой;
- в) оздоровительно-реабилитационной физической культурой.

34. Оздоровительная физическая культура это:

- а) лечебная физическая культура;
- б) утренняя гигиеническая гимнастика;
- в) физкультурно-спортивные развлечения;
- г) бег на различные дистанции.

35. Профессионально-прикладная физическая культура включает в себя:

- а) академические занятия в вузе;
- б) физкультурные паузы в режиме рабочего дня;
- в) занятия в спортивных секциях.

36. Вводная гимнастика на производстве относится:

- а) к оздоровительной физической культуре;
- б) к профессионально-прикладной физической культуре;
- в) к фоновой физической культуре
- г) к оздоровительной и профессионально-прикладной физической культуре;
- д) к профессионально-прикладной и фоновой физической культуре.

37. Физические упражнения это:

- а) методы физической культуры;
- б) принципы физического воспитания;
- в) средства физической культуры.

38. К средствам физической культуры относятся:

- а) постоянство и систематичность занятий физическими упражнениями;
- б) физические упражнения;
- в) круговая физическая тренировка;
- г) бег на различные дистанции и круговая физическая тренировка.

39. Что является составляющей операционального компонента физической культуры?

- а) мотивы занятий физическими упражнениями;
- б) физическое развитие;
- в) физическое самовоспитание.

40. Двигательные навыки являются составляющей частью:

- а) мотивационно-ценностного компонента физической культуры;
- б) практико-деятельностного компонента физической культуры;
- в) операционального компонента физической культуры.

41. *Формирование потребности в занятиях физической культурой относится:*

- а) к мотивационно-ценностному компоненту физической культуры;
- б) к практико-деятельностному компоненту физической культуры;
- в) к операциональному компоненту физической культуры;

42. *Практическая деятельность по формированию здорового образа жизни обучающегося составляет:*

- а) мотивационно-ценностный компонент физической культуры;
- б) практико-деятельностный компонент физической культуры;
- в) операциональный компонент физической культуры

43. *Судейство соревнований относится:*

- а) к мотивационно-ценностному компоненту физической культуры;
- б) к практико-деятельностному компоненту физической культуры;
- в) к операциональному компоненту физической культуры.

44. *Сколько существует стадий формирования двигательного навыка?*

- а) три;
- б) пять;
- в) семь.

45. *Какова величина вклада наследственности в уровень здоровья обучающегося?*

- а) 20 %;
- б) 10 %;
- в) 50%.

46. *Какова величина вклада окружающей среды в уровень здоровья обучающегося?*

- а) 20 %;
- б) 10 %;
- в) 50%.

47. *Какова величина вклада образа жизни в уровень здоровья обучающегося?*

- а) 20 %;
- б) 10 %;
- в) 50%.

48. *В какой степени снижается сила мускулатуры человека после выкуривания одной сигареты?*

- а) 20 %;
- б) 15 %;
- в) 50%.

49. *Употребление алкоголя нарушает в организме обучающегося:*

- а) действие центральной нервной системы;
- б) режим труда и отдыха;
- в) мотивацию к учебной деятельности.

50. *Какое количество приемов пищи в сутки должно быть?*

- а) 2 – 3;
- б) 3 – 4;
- в) 7 – 8.

51. *Какова оптимальная продолжительность перерывов между приемами пищи?*

- а) 2 – 3 часа;
- б) 5 – 6 часов;
- в) 7 – 8 часов.

52. *Какова норма недельного объема двигательной активности обучающегося?*

- а) 10 – 14 часов;
- б) 7 – 8 часов;
- в) 3 – 4 часа.

53. Спортивная мотивация это:

- а) побуждение к двигательной активности;
- б) желание осуществлять трудовую деятельность;
- в) необходимость в занятиях ЛФК.

54. Внешняя мотивация:

- а) не связана с содержанием определенной деятельности, но обусловленная внешними по отношению к субъекту обстоятельствами;
- б) связана не с внешними обстоятельствами, а с самим содержанием деятельности;
- в) связана и с содержанием определенной деятельности, и обусловлена внешними по отношению к субъекту обстоятельствами.

55. Положительная мотивация к занятиям физкультурой и спортом основана:

- а) на отрицательных стимулах;
- б) на положительных стимулах;
- в) на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

56. Положительная мотивация к занятиям физкультурой и спортом основана:

- а) на отрицательных стимулах;
- б) на положительных стимулах;
- в) на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

57. Устойчивая мотивация к занятиям физкультурой и спортом основана:

- а) на отрицательных стимулах;
- б) на положительных стимулах;
- в) на нуждах человека, так как она не требует дополнительного подкрепления.

58. Неустойчивая мотивация к занятиям физкультурой:

- а) основана на отрицательных стимулах;
- б) не требует дополнительного подкрепления;
- в) требует дополнительного подкрепления.

59. Какие основные физические тесты, используются в учебном процессе вуза?

- а) бег на 100 м, бег на 2000 – 3000 м, силовые упражнения;
- б) бег 700 м, бег 4000 – 5000 м, упражнения на гибкость;
- в) бег 30 м, бег 1500 – 2000 м, скоростно-силовые упражнения.

60. К избыточной массе тела приводит нарушение:

- а) питания и двигательного режима;
- б) режима труда и отдыха и повышенная физическая активность;
- в) режима труда и отдыха и пониженная физическая активность

61. Утренняя гигиеническая гимнастика это:

- а) самостоятельное занятие физической культурой;
- б) вид учебно-тренировочного занятия;
- в) соревновательное упражнение.

62. Упражнения в течение дня это:

- а) самостоятельное занятие физической культурой;
- б) вид учебно-тренировочного занятия;
- в) соревновательное упражнение.

63. Самостоятельные тренировочные занятия это:

- а) самостоятельное занятие физической культурой;
- б) вид учебно-тренировочного занятия;
- в) соревновательное упражнение.

64. Оздоровительная ходьба улучшает:

- а) зрение;
- б) обмен веществ;
- в) усвоение пищи.

65. *Задача самостоятельных тренировочных занятий обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе заключается:*

- а) в развитии силовых способностей;
- б) в повышении работоспособности.
- в) в ликвидации остаточных явлений после перенесенных заболеваний.

66. *Что относится к физическим показателям нагрузки?*

- а) интенсивность и объем;
- б) ударный объем крови;
- в) частота сердечных сокращений.

67. *Что относится к физиологическим показателям нагрузки?*

- а) интенсивность и объем;
- б) ударный объем крови;
- в) темп движений.

68. *Частота пульса является:*

- а) физиологическим показателем нагрузки;
- б) физическим показателем нагрузки;
- в) физиологическим и физическим показателем нагрузки.

69. *Продолжительность выполнения нагрузки является:*

- а) физиологическим показателем нагрузки;
- б) физическим показателем нагрузки;
- в) физиологическим и физическим показателем нагрузки.

70. *Физическая нагрузка относится к смешанной зоне интенсивности если ЧСС составляет:*

- а) 131 – 150 уд./мин.;
- б) 151 – 180 уд./мин.;
- в) 181 – 220 уд./мин.

71. *Что такое «общая физическая подготовка»?*

- а) физические упражнения реабилитационной направленности;
- б) физические упражнения, направленные на развитие быстроты;
- в) процесс развития двигательных качеств.

72. *Что не является задачей ОФП?*

- а) приобретение общей, выносливости;
- б) профилактика сколиоза;
- в) улучшение ловкости.

73. *Сколько существует физических качеств?*

- а) пять,
- б) три,
- в) восемь.

74. *Сила это способность:*

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

75. *Выносливость это способность:*

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;

в) длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

76. Скоростная выносливость это способность:

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) длительное время выполнять упражнения (действия), требующие значительного проявления силы.

77. Ловкость это способность:

- а) противостоять утомлению;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) быстро овладевать новыми движениями.

78. Гибкость это способность:

- а) способность выполнять движения с большой амплитудой;
- б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему по средствам мышечных напряжений;
- в) быстро овладевать новыми движениями.

79. Процесс специальной физической подготовки направлен:

- а) на преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины;
- б) на реабилитацию организма после заболевания;
- в) на профилактику заболеваемости организма.

80. Что является целью спорта высших достижений?

- а) достижение максимально возможных спортивных результатов;
- б) реабилитация организма после заболевания;
- в) профилактика заболеваемости организма.

КЛЮЧИ К ТЕСТУ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	в	а	б	а	а	в	б	б	а
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	а	в	б	а	в	а	б	в	б
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
в	б	а	в	а	а	б	а	а	б
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
б	а	а	а	б	д	в	б	б	в
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
а	б	б	б	а	б	в	б	а	б
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
б	а	а	а	б	а	в	в	а	а
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
а	а	а	б	в	а	б	а	б	б
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
в	б	а	б	а	в	в	а	а	а

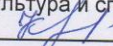
ШКАЛА И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

- оценка «зачтено» выставляется обучающемуся, если он правильно ответил на 2/3 тестовых заданий;
- оценка «незачет» - обучающийся ответил менее чем на 2/3 тестовых заданий.

**ПЛАНОВАЯ ПРОЦЕДУРА
проведения зачета**

Нормативная база проведения промежуточной аттестации обучающихся по результатам изучения дисциплины:	
1) действующее «Положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования (бакалавриат, специалитет, магистратура) и среднего профессионального образования в ФГБОУ ВО Омский ГАУ»	
Основные характеристики промежуточной аттестации обучающихся по итогам изучения дисциплины	
Цель промежуточной аттестации -	установление уровня достижения каждым обучающимся целей и задач обучения по данной дисциплине, изложенным в п.2.2 настоящей программы
Форма промежуточной аттестации -	зачёт
Место процедуры получения зачёта в графике учебного процесса	1) участие обучающегося в процедуре получения зачёта осуществляется за счёт учебного времени (трудоемкости), отведённого на изучение дисциплины
	2) процедура проводится в рамках ВАРС, на последней неделе семестра
Основные условия получения обучающимся зачёта:	1) обучающийся выполнил все виды учебной работы (включая самостоятельную) и отчитался об их выполнении в сроки, установленные графиком учебного процесса по дисциплине 2) Обучающийся выполнил итоговое тестирование
Процедура получения зачёта -	Представлены в Фонде оценочных средств по данной учебной дисциплине (см. – Приложение 9)
Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков:	

ЛИСТ РАССМОТРЕНИЙ И ОДОБРЕНИЙ
Фонд оценочных средств учебной дисциплины
Б1.О.31 Физическая культура и спорт
в составе ОПОП 21.03.02 Землеустройство и кадастры

1). Рассмотрен и одобрен в качестве базового варианта:
а) На заседании обеспечивающей кафедры физической культуры и спорта; протокол №10 от 13 мая 2021 г. старший преподаватель кафедры _____  _____ Сумина В.В.
б) На заседании методической комиссии по направлению 21.03.02 Землеустройство и кадастры протокол № 10 от 10.06.2021 Председатель МКН – 21.03.02 канд.с.-х., наук, доцент _____  _____ М.Н. Веселова
2) Рассмотрен и одобрен внешним экспертом
Доцент каф. «Физическая культура и спорт» ФГБОУ ВО СиБАДИ канд.пед.наук, доцент _____  _____ О.Н. Кривошекова

ВЕРНО: _____  _____ С.С. Сурин
 Всл. документовед отдела кадров работников _____
 _____ 20 21



