

Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**Физическая культура и спорт**  
**Методические указания**  
**по выполнению контрольной работы**  
для студентов всех направлений подготовки  
заочной формы обучения

Красноярск 2018

Разработчик:

\_\_\_\_\_Л.В. Захарова

Методические указания к КР рассмотрены на заседании кафедры

« \_\_\_\_ » июня 2018г., протокол № \_\_\_\_

Зав. кафедрой:

\_\_\_\_\_М.Д. Кудрявцев

## **Методические указания по выполнению контрольной работы**

Контрольная работа выполняется в печатном варианте на белых листах бумаги формата А4 или на соответствующем бланке с соблюдением требований *стандарта организации: общие требования к построению, изложению и оформлению документов учебной деятельности. СТО 4.2-07-2014*(сайт: <http://about.sfu-kras.ru/node/8127>). Текст должен быть набран на компьютере, размер шрифта 14, интервал полуторный. На титульном листе работы должна быть указана фамилия рецензента (преподавателя, читающего лекции), подпись студента с указанием даты.

*Порядок предоставления работы и ее защиты* Контрольная работа должна быть выполнена в установленные учебным графиком сроки и сдана на кафедру (непосредственно преподавателю или лаборанту кафедры). После проверки работы студент должен ознакомиться с рецензией и с учетом замечаний преподавателя (доработать, переработать) и защитить работу. Для ее успешного выполнения необходимо самостоятельно рассмотреть и проанализировать учебную, справочную и научную литературу.

Контрольная работа состоит из 3-х заданий, которые составлены на основе теоретических и практических знаний. Первое задание направлено на проверку теоретических знаний и умение применять их в практической деятельности. Второе задание носит теоретический характер и предполагает более подробное его описание, которое быть сопровождается ссылками на научную литературу, например, [1, С. 4]. Третье задание выполняется на основе практического материала и предусматривает составление комплексов упражнений для профилактики и коррекции различных заболеваний.

Приступая к выполнению контрольной работы, студент должен изучить рекомендованную литературу. При выполнении заданий требуется обобщение, имеющихся теоретических знаний, практических умений и навыков.

### **Задания для контрольной работы**

#### **Первый курс (1 семестр)**

**Задание 1.** Определите коэффициент здоровья (КЗ) по степени адаптации системы кровообращения

1) Измерить в состоянии покоя пульс за 10сек. х 6; артериальное давление; рост; массу тела.

2) По формуле вычислить коэффициент здоровья

$$КЗ = 0,011 ЧСС + 0,014 САД + 0,008 ДАД + 0,014 В + 0,009 М + 0,004 П - 0,009 Р - 0,273$$

Где: ЧСС – частота сердечных сокращений за 60 секунд, САД – систолическое артериальное давление, ДАД – диастолическое артериальное давление, В – возраст в годах, М – масса тела, П – пол (мужской – 1, женский – 2), Р – рост в см.

3) Оцените функциональное состояние кровообращения по таблице

Значение КЗ	Степень адаптации системы кровообращения
5	Недостаточная
4	Кратковременная
3	Неполная
2	Удовлетворительная
1	Оптимальная

4) Сделайте вывод.

**Задание 2.** Раскройте факторы, негативно влияющие на здоровье человека.

**Задание 3.** Составьте и оформите комплекс специальных упражнений для профилактики зрения, снятия усталости и утомления глаз.

Направленность комплексов	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания
Специальные упражнения	1. частое моргание 2. 3. 4.	10–15 сек	максимальная частота
Общеразвивающие упражнения в сочетании с движением глаз	1. и.п. — лежа на спине, теннисный мяч в руках - мяч вперед, вправо, влево, вверх, круговые движения 2. 3. 4.	20–30 сек	следить взглядом за мячом, голова неподвижна
Упражнения	1. «пальминг»	2–3 мин	Полное расслабление

по У. Бейтсу	чашеобразно сложенными ладонями рук крест-накрест закрыть глаза 2. 3. 4.		(видение «черного»)
--------------	---	--	---------------------

### Первый курс (2 семестр)

**Задание 1.** Распределите критерии оценки ЧСС по показателям ЧСС

Показатель ЧСС, уд/мин	Оценка
32-48	
49-59	
60-84	
85-95	
96-118	
119-134	

**Критерии оценки ЧСС:** значительно выраженная тахикардия; умеренная брадикардия; тахикардия; выраженная тахикардия; выраженная брадикардия; показатель физиологической нормы.

**Задание 2.** Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

**Задание 3.** Составьте и оформите комплекс специальных упражнений для профилактики плоскостопия.

Направленность комплексов	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания
Специальные упражнения	1. 2. 3. 4. 5. 6.		
Общеразвивающие упражнения в ходьбе	1. 2. 3. 4. 5. 6.		

### Третий курс (5 семестр)

**Задание 1.** Определите свой уровень физического состояния по Е.А. Пироговой

1. Определить частоту сердечных сокращений (ЧСС) за 10 секунд и умножить на 6, получится исходный показатель ЧСС уд/мин.

2. Измерить систолическое и диастолическое артериальное давление.

3. Рассчитать по формуле среднее артериальное давление

\_\_\_\_\_ , где АД<sub>диаст.</sub> – нижнее, АД<sub>сисст.</sub> – верхнее артериальное давление.

4. Определить массу тела (кг), рост (см).

5. Полученные данные с учетом возраста подставить в формулу

6. Оцените полученный результат по таблице

УФС	Мужчины	Женщины
Низкий	0,225-0,375	0,157-0,260
Ниже среднего	0,376-0,525	0,261-0,365
Средний	0,526-0,675	0,366-0,475
Выше среднего	0,676-0,825	0,476-0,575
Высокий	0,826-и >	0,576 и >

7. Сделайте вывод.

**Задание 2.** Перечислите и охарактеризуйте типы соматической конституции.

**Задание 3.** Составьте и оформите комплекс специальных упражнений для профилактики осанки.

Направленность комплексов	Содержание упражнений	Дозировка	Методические указания
Общеразвивающие упражнения	1. 2. 3. 4. 5. 6.		
Специальные упражнения	1. 2. 3. 4. 5. 6.		

### Третий курс (6 семестр)

**Задание 1.** Раскройте значение антропометрических параметров, определяющих уровень физического развития:

а) Весо-ростовой индекс Кетле показывает.....

---

---

б) Жизненный индекс служит для....

---

---

в) Кистевой индекс служит для.....

---

---

**Задание 2.** Дать характеристику физическим качествам.

**Задание 3.** Составьте текст аутогенной тренировки для расслабления группы мышц, задействованных в большей степени в привычной для Вас работе.

Методы регуляции психоэмоционального состояния	Содержание	Исходное положение	Кол-во повторений словесных формул	Организационно-методические требования
<b>Аутогенная тренировка</b> а) общее расслабление б) расслабление отдельных групп мышц	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8.			

#### Критерии оценивания:

*Зачтено* выставляется, если: контрольная работа выполнена вовремя, оформлена правильно, вопросы раскрыты полностью, использована дополнительная литература, при защите работы ответ аргументирован, показана способность анализировать и делать собственные выводы;

*Не зачтено* выставляется, если: при выполнении контрольной работы не использовалась дополнительная литература, допущено большое количество существенных ошибок, студент испытывает затруднение при

ответах на заданные вопросы.

### Список литературы

1. Гелецкая, Л. Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие для студентов вузов по дисциплине «Физическая культура» / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова [и др.]. - Красноярск: СФУ. - 2014 - 218с. <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-678297.pdf>.
2. Грузенкин В.И. Физическое воспитание в вузе на основе силовой подготовки [Электронный ресурс]: учеб.-метод. пособие [для студентов вузов очной формы обучения, не специализирующихся в области физического воспитания] / Красноярск: СФУ, 2015. Режим доступа: [http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib\\_tech/b75/i-811644523.pdf](http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib_tech/b75/i-811644523.pdf).
3. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник для вузов / Москва: Юрайт, 2013. 424 с.
4. Осипов А.Ю. Развитие выносливости на занятиях физической культурой в вузах: учеб.-метод. пособие / А.Ю. Осипов, Д.А. Шубин // Красноярск: СФУ, 2014. Режим доступа: <http://lib3.sfu-kras.ru/ft/lib2/elib/b75/i-208826.pdf>.
5. Физическая культура: учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев, О.Н. Московченко, Д.А. Шубин. – Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. – 612 с. <http://Lib.3.sfu-kras.ru/ff/LIB2/ELIB/b75/i-794872.pdf>
6. Чеснова Е.Л. Физическая культура: учебное пособие для студентов вузов / Москва: Директ- Медиа, 2013. 159 с. Режим доступа: [http://lib3.sfukras.ru/ft/lib2/elib\\_dc/direct\\_01.06.2020/i-201728027.pdf](http://lib3.sfukras.ru/ft/lib2/elib_dc/direct_01.06.2020/i-201728027.pdf).
7. Байков Ш.Ш. Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации бокс (единоборств) в средних и высших учебных заведениях: учебное пособие / Ш.Ш. Байков, В.А. Стрельников, О.А. Донгак. // Красноярск: СФУ, 2016. - 283с. Режим доступа: <http://Lib3.sfu-kras.ru/ft/LIB2/ELIB/b75/i-946057.pdf>.

8. Железняк Ю.Д. Методика обучения физической культуре: учебник для студ. вузов по напр. подгот. "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / Ю.Д. Железняк, И.В. Кулишенко, Е.В. Крякина // Москва: 2016. 283с. Режим доступа: [http:// Lib3.sfu-kras.ru/ft/LIB2/ELIB/b75/i-946057.pdf](http://Lib3.sfu-kras.ru/ft/LIB2/ELIB/b75/i-946057.pdf).