

**Физическая культура и спорт**  
**Уровень бакалавриата**  
**ИТОГОВОЕ ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

**МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**МЕТОД ИНДЕКСОВ**

**Цель работы:** научиться оценивать уровень физического развития с помощью индексов.

**Приборы и оборудование:** весы, ростомер, сантиметр.

**Ход работы:** использовать формулы для расчета показателей, внести в таблицу 13.

Таблица 13

Индекс/показатель	Семестры							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Росто-весовой показатель или теоретическая масса тела (ТМТ), %								
Показатель идеальной массы тела (ПИМТ), %								
Индекс тучности (ИТ), кг/м								
Массо-ростовой показатель или индекс Кетле-1 (ИК1), г/см								
Показатель пропорциональности физического развития (ППФР), %								
Индекс массы тела (ИМТ) или индекс Кетле-2 (ИК2), кг/м <sup>2</sup>								
Индекс талия/бедро (ИТБ), усл. ед.								
Жизненный показатель (ЖИ), мл/кг								
Индекс пропорциональности развития грудной клетки (индекс Эрисмана) (ИЭ), см								
Показатель процентного отношения мышечной силы к массе тела (ПШО), %								
Простой туловищный (разностный) показатель (показатель пропорциональности телосложения) (ППТ), см								
Показатель гармоничности телосложения (ПГТ), %								
Показатель крепости телосложения (индекс Пинье) (ПКТ), усл. ед.								
Показатель развития мускулатуры плеча (ПРМ), усл. ед.								

Примерными критериями оценки выполнения контрольно-измерительного задания являются:

- контроль освоения видов физкультурно-спортивной направленности;
- своевременная сдача контрольных измерений;
- положительная динамика в результатах студентов
- качество выполнения контрольных измерений.
- Написание отчета формата А4, включающий: **основную часть и заключение** по всем проведенным нормативам.

#### Контрольные нормативы физической подготовленности студентов (юноши)

Таблица 14

Наименование упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Кросс – 3000 м	15,00	14,30	14,00	13,30	13,00
Бег на 100 м	15,0	14,6	14,3	14,0	13,8
Прыжок в длину с места	170	190	210	220	230
Поднимание туловища за 1 минуту	35	40	45	50	55
Подтягивание на перекладине	3	5	7	8	10

#### Контрольные нормативы физической подготовленности студентов (девушки)

Таблица 15

Наименование упражнения	1 балл	2 балла	3 балла	4 балла	5 баллов
Кросс – 2000 м	13,30	13,00	12,30	12,00	11,30
Бег на 100 м	19,0	18,0	17,0	16,5	16,0
Прыжок в длину с места	130	140	150	160	170
Поднимание туловища за 1 минуту	30	35	40	45	50
Подтягивание на перекладине	5	8	10	12	14

Таблица 16.

#### Контрольные оценивающие показатели физкультурно-спортивной направленности у студентов.

№ п/п	Контрольные нормативы	Баллы		
		1	3	5
1. Лыжный спорт	Классический стиль, с Юноши (1 км) Девушки (1 км)	Без учета времени, без прохождения дистанции	Без учета времени, с прохождением дистанции	4,30 5,45

2.Игровые виды спорта	<p>Броски мяча в баскетбольное кольцо, количество попаданий.</p> <p>Передачи мяча от стены 2-мя руками двумя руками, снизу в волейболе, количество передач.</p> <p>Удар ногой по неподвижному мячу в цель на расстоянии 10 м, число попаданий: Юноши Девушки</p>	<p>2 из 10 бросков</p> <p>1 передача</p> <p>2 из 10 ударов 1 из 10 ударов</p>	<p>3 из 10 бросков</p> <p>2 передачи</p> <p>3 из 10 2 из 10</p>	<p>4 из 10 бросков</p> <p>3 передачи</p> <p>4 из 10 3 из 10</p>
3.Плавание	Демонстрация техники плавания кроль на спине, на суше	с небольшим нарушением демонстрации техники	без нарушения демонстрации техники	Без нарушения демонстрации +демонстрация в воде
4. Шахматы	Задание на логическое мышление	удовлетворительно	хорошо	отлично