

Контрольная работа для заочной формы обучения

Результаты работы студентов на дистанционном обучении оформляются в виде выполнения контрольной работы (реферативная часть и расчетная) на основании которой студенты допускаются к промежуточной аттестации (зачету с оценкой).

Студентам предлагается тема реферативной работы, защита которой происходит в период обратного перехода на контактную форму обучения. Студент должен показать умение выявлять и формулировать актуальные для теории и практики физической культуры и спорта цели и задачи, анализировать учебную, научную и методическую литературу, материалы, отражающие практику физкультурно-спортивной деятельности, интерпретировать и оформлять результаты изучаемого материала, делать выводы и давать практические рекомендации по изучаемой теме.

Работа должна включать обоснование выбора темы и её актуальность, постановку задач, и обзор информационных источников, описание методов и результатов исследования, обсуждение полученных данных и библиографический указатель, приложения.

Объем работы, как правило, не должен превышать 15–20 страниц стандартизированного текста компьютерной верстки.

Тематика рефератов

1. Экономика и финансирование спорта в мировой практике.
2. Методы оценки физического развития и физической подготовки человека.
3. Олимпийские игры Древней Греции. История возникновения. Система подготовки спортсменов. Программа соревнований.
4. История современных Олимпийских игр. Участие спортсменов СССР и России в Олимпийских Играх.
5. Что такое МОК. Его состав и назначение. Олимпийская хартия. Конкурс городов за право проведения Олимпийских игр.
6. Понятие о клетке, тканях, органах и системах организма. Двигательный аппарат человека.
7. Сердечно-сосудистая система человека. Понятие о пульсе. Частота сердечных сокращений в покое и при мышечной работе. Артериальное давление. Минутный объем кровообращения. Систолический объем. Максимальное потребление кислорода (МПК).
8. Влияние занятий спортом на морально-волевые и нравственные качества человека.
9. Легкая атлетика. Легкоатлетические многоборья и другие виды.
10. Спорт, как модель успешной деятельности человека в экстремальных ситуациях. Психологическая характеристика предстартовых состояний.

Задача: «Расчет индекса массы тела (ИМТ)»

Индекс массы тела (ИМТ) — величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Индекс массы тела рассчитывается по формуле:

$$I = \frac{m}{h^2}, \text{ кг/м}^2$$

где: m — масса тела в килограммах;

h — рост в метрах.

В соответствии с рекомендациями всемирной организации здравоохранения ([ВОЗ](#)) разработана следующая интерпретация показателей ИМТ:

Таблица 1

Индекс массы тела	Соответствие между массой человека и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5—24,99	Норма
25—30	Избыточная масса тела (предожирение)
30—35	Ожирение
35—40	Ожирение резкое
40 и более	Очень резкое ожирение

Используя формулу расчета ИМТ и подставляя свои значения определить свой индекс массы тела. Используя таблицу 1 найти соответствие между массой и ростом.

Работа проводится в письменном виде.

Форма ответа – таблица отдельным файлом!!!!

Кафедра физической культуры	
Контрольная работа (расчетная часть):	
Фамилия И О	
форма обучения	
институт	
курс	
группа	
номер зачетки	
Ответ (полностью)	