

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ
ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ
РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ К РАЗДЕЛУ 1
2. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
2.1. 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 2.

Таблица 2

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 ²								
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 (ППО), %								
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.								

**Методические указания по выполнению практического задания к разделу
«Основы физической культуры и здорового образа жизни»**

При изучении дисциплины «Физическая культура и спорт» предусмотрено выполнение практического задания. Практическое задание выполняется в форме задания-исследования.

При подготовке отчета по заданию следует придерживаться следующей структуры:

- 1. Введение.** Во введении дать краткую характеристику рассматриваемой задачи (объем до 1 стр.).
- 2. Цель работы:**
- 3. Оборудование:**
- 4. Ход работы:**
- 5. Основная часть.** Описание проведенного исследования (объем до 4–5 стр.).
- 6. Заключение.** Сделать общие выводы по исследованию (объем 1–2 стр.).

Общий объем отчета по заданию-исследованию составляет до 6 стр. формата А4, включая титульный лист, размер шрифта 14 Пт, интервал -1,5, шрифт Times New Roman.

Примерными критериями оценки выполнения задания являются:

- умение провести исследование;
- уровень аргументации, интерпретации данных;
- качество оформления отчета.