**Задания для прохождения промежуточной аттестации**

**Задания по теме: «Методико-практические занятия», по «Ядерной программе», обучающихся в очном формате»**

Распечатать и заполнить «Дневник здоровья», выполнив все 10 заданий.

Предъявить преподавателю на зачёте заполненный «Дневник здоровья»

В случае правильно выполненных заданий «Дневника здоровья» студент получает оценку «зачтено».

**Критерии оценивания успеваемости обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | Баллы | Выполнение задания |
| «5» | 80% и более | Выполнено 8 тем правильно и без ошибок. |
| «4» | 70-79% | Выполнено 7 тем с незначительными ошибками. |
| «3» | 60-69% | Выполнено 6 тем и допущены ошибки, ведущие к неточному выполнению задания.  |
| «2» | 59% и менее | Выполнено 5 тем и допущены грубые ошибки, ведущие к неправильности выполнения заданий. |

**Дневник здоровья**

**Тема №1«Как внедрить здоровые привычки в повседневную жизнь».**

Привычка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Привычка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Привычка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| **Правила** | **Формирование привычки** |
| **1 правило**. Создать трек-лист |  |
| **2 правило**. Вводим привычку постепенно |  |
| **3 правило**. Разработать план (минимум, норма, максимум)  |  |
| **4 правило**. Хвалить себя и поощрять (исключение еда) |  |
| **5 правило**. Сформировать правильную мотивацию (истинное желание, что мы действительно хотим) |  |

**Тема №2: «Здоровое питание при современном образе жизни: принципы рационального сбалансированного питания, современные практики питания».**

Формула определения индекса массы тела (ИМТ): вес тела в килограммах следует разделить на величину роста в метрах, возведѐнную в квадрат, то есть:

**ИМТ для взрослого населения:** **ИМТ** $=\frac{масса тела, кг}{рост,см х рост,см} $

**Ваш ИМТ** $=\frac{ , кг}{ ,см х ,см}$**=**

Оцените соответствие полученного значения своего показателя ИМТ нормам с помощью таблицы.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Теперь перейдем непосредственно к формуле расчета суточной потребности в калориях (СПК): **СПК = (ВООВ + СДДП) × КФА**

**Основной обмен веществ (ВООВ)**

рассчитать суточную калорийность на основе формулы Миффлина — Сан Жеора на обычном калькуляторе:

**Для мужчин** = 9,99×(вес в кг) + 6,25×(рост в см) – 4,92×(возраст в годах) + 5.

**Для женщин** = 9,99×(вес в кг) + 6,25×(рост в см) – 4,92×(возраст в годах) – 161.

**Внимательно подставьте все величины в вышеприведенную формулу и получите свой базовый метаболизм.**

Величина вашего основного обмена веществ (ВООВ)=\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Специфическое динамическое действие пищи (СДДП)**

**СДДП=10%\*ВООВ**

Ваше **(СДДП)**=10%\*\_\_\_\_\_\_\_\_= \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Коэффициент физической активности (КФА)**

Ваш коэффициент физической активности (КФА) равен:\_\_\_\_\_\_\_

Высчитайте каждый показатель в отдельности и подставьте их в общую формулу расчета суточной потребности в калориях (СПК).

**Ваша суточная потребность в калориях равна: СПК = (ВООВ + СДДП) × КФА**

СПК = (\_\_\_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_\_\_) × \_\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_

СПК – суточная потребность в калориях

ВООВ – величина основного обмена веществ;

СДДП – специфическое динамическое действие пищи;

**Полноценность рациона.**

**Расчет соотношения** **белков, жиров и углеводов (БЖУ) для правильного питания: сделайте свой рацион сбалансированным и полезным.**

**Рассчитайте свою суточную потребность в белках, жирах, углеводах**

Белки: \_\_\_\_\_

Жиры: \_\_\_\_\_

Углеводы: \_\_\_\_\_

Также можно скачать на телефон программу, которая посчитает калорийность любого рациона. Воспользуемся калькулятором <https://zozhnik.ru/calc_pfc/>

**Тема №3: «Жизнь на бегу: движение и спорт в жизни современного человека ».**

Составить пробный распорядок дня себя с включением изученного в лекции материала. (количество часов на сон, когнитивная деятельность, зоны отдыха, и т.д.).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Время, затраченное на сон | Время, затраченное на дорогу | Время, затраченное на учебу | Время, затраченное на спорт | Время, затраченное на релаксацию |
|  |  |  |  |  |

**Тема №4: «Идеал или бодипозитив? Оценка физического развития и конституции тела».**

1. **Коэффициент пропорциональности** (**КП) индекс Пирке (Бедузе)**

**КП** = [(рост стоя – рост сидя) **:** рост сидя] х100%

**КП= \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 **Показатель крепости телосложения**:

Рост = \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вес = \_\_\_\_\_\_\_\_\_

ОГК см = \_\_\_\_\_\_\_ (ОГК – окружность грудной клетки)

Подставить свои данные в формулу **Рост** (см) – (Вес кг + ОГК см)

**определить показатель крепости своего телосложения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тип телосложения по окружности запястья**

 Окружность запястья (см)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тип вашего телосложения **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Вес и телосложение**

Идеальная масса тела с учетом типа конституции рассчитывается по росту и окружности грудной клетки: **М = Р х Г**

 **240**

где

**Р** (см) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Г** (см) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ваша - идеальная масса тела, кг** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема №5: «Сколько нам лет на самом деле? Методы оценки функционального состояния организма».**

**"Поза аиста "**

**Ваш результат (количество сек., стоя на одной ноге с закрытыми глазами\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ваш биологический возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Таблица определения примерного биологического возраста, время в секундах

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Муж. | 40сек. | 30сек. | 25сек. | 20сек. | 17сек. | 15сек. | 12сек. | 10сек. | 08сек. |
| Жен. | 36сек. | 27сек. | 23сек. | 18сек. | 15сек. | 13сек. | 11сек. | 09сек. | 07сек. |
| Биолог.возраст | 20 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 |

**Проба Штанге.** Задержка дыхания на вдохе.

**Ваш результат (сек)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Проба Генчи.** Задержка дыхания после полного выдоха.

**Ваш результат (сек.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ оценка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Проба Мартине**

**Ваш показатель (в%) \_\_\_\_\_\_\_\_ что соответствует биологическому возрасту \_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ортостатическая проба**.

**Ваш результат \_\_\_\_\_\_ что соответствует возрасту\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Проба Руфье (Руфье-Диксона).**

**Ваш индекс Руфье \_\_\_\_\_\_\_ что соответствует возрасту\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тест на гибкость**.

**Ваш результат \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ что соответствует возрасту\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ПРОТОКОЛ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ**

дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ институт\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ курс \_\_\_\_\_\_\_\_ группа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Паспортныйвозраст | Вес,кг | Пульс за 10 секунд | А | PWC170 | МПК | МПКна кг | Функцион.возраст. |
| Исходные | Работа | Восстановление |
| 1’ | 2’ | 3’ | **I** | **II** | 1’ | 2’ | 3’ | 4’ | 5’ | кгм/мин/кг | кгм/мин | мл/мин | мл/мин/ кг |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

PWC170 = A x вес (А находим по таблице) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МПК = PWC170 x 1,7 + 1240 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МПК на 1 кг веса = МПК: вес\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема №6: «Физическая подготовка в повседневной жизни: принципы занятий физической культурой, развитие физических качеств, степень воздействия физических нагрузок».**

Защита мини-проекта и анализ, придерживаясь плана:

а) Оценить своё физическое состояние, то есть уровень физической подготовки на сегодняшний день (субъективная оценка) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

б) Придумать упражнения для подготовительной (разминка), основной и заключительной части. Расписать все упражнения с количеством повторений (работу выполнить на отдельном листе)

г) Определить интенсивность основной части занятия (определить зону), а также подготовительной и заключительной частей. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

д) Какой метод вы примените в этом занятии и почему?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

е) Какие принципы физической культуры удалось применить в данном занятии? \_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема №7: «Стретчинг или волейбол? Традиционные и современные оздоровительные системы физических упражнений ».**

Каким из видов современной оздоровительной системы вы бы хотели заниматься

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подготовиться для ответов на вопросы по данной оздоровительной системе**.**

**Тема №8: «Сам себе тренер: основные принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями».**

Перечислить основные принципы самостоятельных занятий физическими упражнениями.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тема №9: «Все под контролем: самоконтроль в физическом воспитании, мониторинг состояния здоровья, врачебный контроль, самоконтроль состояния организма с помощью цифровых устройств».**

Заполнить таблицу.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Гаджет/сервис** | **Функционал гаджета** | **Какой группе населения полезен?** | **Вы бы стали его использовать?** |
| 1. | LUMEN — карманный диетолог |  |  |  |
| 2. | PowerWatch 2 — спортивные часы |  |  |  |
| 3. | JaxJox — смарт-гиря |  |  |  |
| 4. | HiMirror — «умное» зеркало |  |  |  |
| 5. | Withings — трекер активности с ЭКГ |  |  |  |
| 6. | Vivoactive 3 Music — часы с LTE |  |  |  |
| 7. | AfterShokz — беспроводные наушники |  |  |  |
| 8. | Muse — нейроповязка для медитации |  |  |  |
| 9 | Picooc — «умные» весы |  |  |  |
| 10. | FightCamp — домашний бокс |  |  |  |

**Тема №10: «Сохраним свое здоровье: первичная и вторичная профилактика неинфекционных заболеваний средствами физической культуры. Бегом от вирусов: профилактика инфекционных заболеваний и сезонных эпидемий, основы иммунопрофилактики, закаливание ».**

Составить комплекс упражнений по профилактике заболеваний любой зоны опорно-двигательного аппарата по выбору (позвоночник – любая зона, стопы, тазобедренные суставы, колени и т.д.). Предоставляется на отдельном листе.

Записать оздоровительные методики по дыханию\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_