

**федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М.
Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Сеченовский Университет)**

Центр спорта

**Методические материалы по дисциплине:
Физическая культура и спорт**

**основная профессиональная образовательная программа высшего
профессионального образования - программа специалитета
31.05.03 Стоматология**

Задания для прохождения промежуточной аттестации

Задания по теме: «Методико-практические занятия»

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 | <p style="text-align: center;">ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК</p>  |
| 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, возведённую в квадрат, то есть:

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

$$\text{Ваш ИМТ} = \frac{\text{,кг}}{\text{,см} \times \text{,см}} =$$

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

Теперь перейдем непосредственно к формуле расчета суточной потребности в калориях (СПК): $\text{СПК} = (\text{ВООВ} + \text{СДДП}) \times \text{КФА}$

Основной обмен веществ (ВООВ)

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

Для мужчин = $9,99 \times (\text{вес в кг}) + 6,25 \times (\text{рост в см}) - 4,92 \times (\text{возраст в годах}) + 5$.

Для женщин = $9,99 \times (\text{вес в кг}) + 6,25 \times (\text{рост в см}) - 4,92 \times (\text{возраст в годах}) - 161$.

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

Величина вашего основного обмена веществ (ВООВ) = _____

Специфическое динамическое действие пищи (СДДП)

$$\text{СДДП} = 10\% \times \text{ВООВ}$$

Ваше (СДДП) = $10\% \times$ _____ = _____

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: $\text{СПК} = (\text{ВООВ} + \text{СДДП}) \times \text{КФА}$

$$\text{СПК} = (\text{_____} + \text{_____}) \times \text{_____} = \text{_____}$$

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)

$$\text{КП} = [(\text{рост стоя} - \text{рост сидя}) : \text{рост сидя}] \times 100\%$$

$$\text{КП} = \text{_____}$$

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: $M = \frac{P \times G}{240}$

где

P (см) _____

G (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 _____

| Паспортный возраст | Вес, кг | Пульс за 10 секунд | | | | | | | | | | А кгм/ мин/ кг | PWC 170 кгм/ мин | МПК мл/ мин | МПК на кг мл/ мин/ кг | Функцион. возраст. |
|--------------------|---------|--------------------|----|----|--------|----|----------------|----|----|----|----|-------------------------|---------------------------|-------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| | | Исходные | | | Работа | | Восстановление | | | | | | | | | |
| | | 1' | 2' | 3' | I | II | 1' | 2' | 3' | 4' | 5' | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

$PWC_{170} = A \times \text{вес}$ (A находим по таблице) _____

$MПК = PWC_{170} \times 1,7 + 1240$ _____

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-гирия | | | |
| 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 | Picoos — «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 _____
