

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/184445>

**Тип работы:** Контрольная работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Физическая культура и спорт

#### 1. Цель

За один год снизить вес тела с 65 кг до 50 кг, скорректировать обхватные размеры, а также повысить показатели физического состояния.

Учитывая главную цель, за полгода необходимо в соответствии физических особенностей организма, дать толчок к «безопасному» снижению застоявшегося веса, адаптировать организм к повышенным физическим нагрузкам, повысить мотивационную составляющую по средствам визуального изменения тела. За полгода объемы должны сократиться 4-6 см, вес снизиться на 7 кг.

#### 2. Текущие показатели

Прежде чем переходить к составлению программы питания и активности, необходимо узнать свой индекс массы тела (ИМТ) на текущий момент, который позволит выявить степень соответствия массы и роста и тем самым сделать вывод о том, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

Для параметров: 65кг, 153 см ИМТ составляет 27.77, что говорит об избытке массы тела. Нормальный вес при данных параметрах должен составлять от 44-58 кг, что вписывается в основную цель программы похудения.

Без литературы

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/kontrolnaya-rabota/184445>