

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/81160>

Тип работы: Контрольная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

1. Составление недельного объема организованной двигательной активности. Определение количество часов на оздоровительную физическую культуру в неделю для клиента 4

2. Разработать подходящие формы двигательной активности и подобрать упражнения и дозировки 11

3. Разработать практические рекомендации ЗОЖ 17

Заключение 19

Список литературы 20

Введение

Сегодня уже никого не удивляет, что люди с раннего возраста приобретают ряд заболеваний связанных в первую очередь с устройством нашей повседневной жизни, которые еще 30 лет назад было сложно представить.

Конечно, технический прогресс идет дальше и продвигает науку на уровень вперед, но при этом страдает наш организм. Многочасовое сидение за компьютером, модная, но совершенно не удобная обувь.

Дети подвергаются негативному воздействию на организм с самого детства и, к сожалению, чем старше мы становимся, тем меньше времени у нас остается на занятия собой и спортом. Но ведь нельзя развиваться полноценно, если упустить из виду одну из основополагающих частей нашей жизни. Спорт это не только способ достичь желанного внешнего вида, но это так же еще одна возможность самосовершенствоваться. Навыки, которые мы получаем во время тренировок, могут в дальнейшем пригодиться и в повседневной жизни, ведь выносливость, сила воли и умение преодолевать трудности являются одними из важнейших характеристик настоящего лидера.

Целью моей программы является улучшить физическую и умственную работоспособности и привести сознание в гармонию с телом у занимающихся оздоровительной физической культурой.

Задачами данной оздоровительной программы являются:

- 1) укрепление мышц спины
- 2) снижение избыточно веса
- 3) укрепление дыхательной системы
- 4) увеличение гибкости

1. Составление недельного объема организованной двигательной активности. Определение количество часов на оздоровительную физическую культуру в неделю для клиента

Данные клиента

Иванов Иван Николаевич

Пол - мужской

Возраст 20 лет.

Профессия - студент

Режим труда - умственный

Энергозатраты в сутки - 3000 кал.

Тип темперамента- меланхолик.

Занимался в прошлом спортом - боксер

Учебно-тренировочные занятия - 3 раза в неделю

Рост 180 см

Вес 105 кг

Индекс массы тела

Индекс массы тела

$(\text{Масса тела}) / (\text{Длина тела})^2$ (1)

Рис.1. Индекс массы тела

ИМТ покажет нам, на какой стадии ожирения находится наш клиент. В нашем случае мужчина с ростом 180 см и весом 105 кг имеет индекс массы тела равный 32.4, что является признаком ожирения 1-ой степени.

Расчет веса ПЖТ и мышц с помощью калипера и обхватов тела с помощью сантиметром.

Расчет веса ПЖТ

$MЖТ (кг) = D * S * K$ (2)

Где D – средняя толщина подкожно-жирового слоя вместе с кожей (мм),

S – Площадь поверхности тела (m^2),

K – 1,3 – анатомическая константа.

Формула площади поверхности тела:

$S = (100 + \text{Вес} + (\text{Рост} - 160)) / 100$ (3)

Формула средней толщины КЖС:

$D = (F1 + F2 + F3 + F4 + F5 + F6 (\text{для мужчин}) + F7 + F8) / (16 (14 \text{ для женщин}))$ (4)

Рис.2. Места измерения КЖС

Расчет массы мышц

$CMM (кг) = DT * R^2 * K$

Список литературы

Булатецкий С.В. Организация и проведение утренней физической зарядки строевыми подразделениями: методические рекомендации /С.В. Булатецкий.-Рязань: Рязанский филиал Московского университета МВД России, 2007.-18 с.

Вашляева И.В. Основы методики самостоятельного освоения знаний для физическими упражнениями [Текст]: учебное пособие / И.В. Вашляева, Н.А. Романова, Н.Н. Шуралёва ; М-во образования и науки РФ, Урал. гос. экон. унт. – Екатеринбург : [Издательство УрГЭУ], 2017. – 100 с.

Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" (квалификация "бакалавр") / Ю. Д.

Железняк, П. К. Петров. - 7-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 288 с.

Мадиева Г.Б. Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Г.Б. Мадиева. — Электрон. текстовые данные. — Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 84 с.

Попадьина, Л.В. Методика оздоровления лиц среднего возраста, занимающихся умственным трудом.

Электронный ресурс. Режим доступа. URL: <http://www.dissercat.com> (дата обращения 08.11.2019).

Суркова Д.Р., Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Здоровый образ жизни: необходимость тренировок и

сбалансированной диеты // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1 (6). С. 84-87.

Теоретические основы оздоровительной физической культуры: учебное пособие / Л.Н. Кривцун-Лившина, В.П. Кривцун. – Витебск: УО ВГУ им. П.М. Машерова, 2019. – 114 с.

Третьякова Н.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учебное пособие / Н.В.

Третьякова, Т.В. Андрюхина, Е.В. Кетриш. - Москва : Спорт, 2016. - 281 с.

Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. -- Москва : Академия, 2016. - 479 с.

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/81160>