**Выполните задания:**

1. Заполните дневник самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой в течение месяца.

2. Подготовьте реферат по одной из тем:

-        Выносливость и её совершенствование в процессе занятий нордической ходьбой (или терренкуром, или оздоровительной ходьбой).

-        Организация двигательной активности и ее влияние на здоровье студента.

Реферат выполните согласно требованиям, представленным в файле.

**Дополнительный материал для выполнения задания в прикреплённых файлах.**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |

## Дневник самоконтроля при занятиях оздоровительной физической культурой

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Институт(факультет), курс, группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Медицинская группа, заболевание \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Пульс в покое: | Оценка:  |
| Пульс нагрузки, верхняя граница: | Пульс нагрузки нижняя граница: |
| Мой индивидуальный пулс при нагрузке (границы пульса, с учетом заболевания): |  |
| Диагностика функционального состояния |
| Ортостатическая проба | Оценка: |
| Пульс лежа: | Пульс стоя: | Разница: |
| Body Mass Index: | Оценка: |
| Дневник занятий |
| Дата | Оценка самочувствия перед занятием | Оценка самочувствия после занятия | Упражнения, количество | ЧСС перед занятием (уд./мин) | ЧСС на 5й минуте восстановления после нагрузки (уд./мин) |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| … |  |  |  |  |  |
| Повторная диагностика функционального состояния |
| Пульс в покое: | Оценка: |
| Ортостатическая проба | Оценка: |
| Пульс лежа: | Пульс стоя: | Разница: |  |
| Body Mass Index: | Оценка: |

### Оценка уровня физического состояния (УФС)

Определите показатели:

1. Частота сердечных сокращений за 1 минуту в покое (ЧСС).
2. Среднее артериальное давление (АДср.). Оно рассчитывается так:

АДср. = АДсист. + (АД сист.– АД диаст.) : 3,

где АДдиаст.– «нижнее», АДсист.– «верхнее» артериальное давление.

Например, при артериальном давлении 120/70 мм рт. ст. АДср. будет равно:

70 + (120 – 70) / 3 = 86.7

1. Возраст.
2. Масса тела (в килограммах).
3. Рост (в сантиметрах).

Все полученные данные подставьте в формулу, по которой рассчитывается уровень физического состояния (УФС).

УФС = 700 – 3 x ЧСС – 2.5 xАДср. – 2.7 xвозр. + 0.28 + вес : 350 – 2.6 xвозр. + 0.21 x рост.

Пример расчёта: Допустим, для мужчины 46 лет, рост которого 178 см, масса тела 80 кг. ЧСС в покое 56 ударов в минуту, АД 120/70 (значит, АД ср., как мы уже подсчитали, –86,7 мм рт. ст.). Формула физического состояния будет выглядеть так:

УФС = 700 – 3 x 56 – 2.5 x 86.7 – 2.7 x 46 + 0.28 x80 : 350 – 2.6 x 46 + 0.21 x 178 =

= 213.7 : 267.8 = 0.798

Полученное число оцените по таблице:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***УФС*** | ***Мужчины*** | ***Женщины*** |
| низкий | 0,225–0,375 | 0,157–0,260 |
| ниже среднего | 0,376–0,525 | 0,261–0,365 |
| средний | 0,526–0,675 | 0,366–0,475 |
| выше среднего | 0,676–0,825 | 0,476–0,575 |
| высокий | 0,826 и более | 0,576 и более |