

Тематика проекта (реферата)

Тема: Анализ факторов, влияющих на потребление алкоголя студентами, методом вращения кол-во физ. актив. с/д контроля					
Научный руководитель	Этапы подготовки			Кол-во баллов	Подпись научного руководителя
Худышева				26.05.2020.	

Участие в акциях и мероприятиях оздоровительной направленности

Наименование мероприятия	Дата проведения	Количество баллов	Подпись
АФК	09.5.20	20/20	РК
Сессия и Репрета	13.05.2020	20/20	20
Т. Психотех	13.05.2020	20/20	20
Т. Физическая активность	17.05.2020	20/20	20

Дневник самоконтроля

Параметр	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя	9 неделя	10 неделя	11 неделя	12 неделя	13 неделя	14 неделя	15 неделя	16 неделя	17 неделя
Вес кг			72,5	72	72,1	72,2	72,3	72,1	72,4	72	72,5	72,5	72				
Шаги шт.			10к	15к	13к	14к	1400	1150	1150	1150	1150	1150	1150				
Дистанция, км			10	15	13	14	0	0	0	0	0	0	0				
Сон, ч/с			4	5	10	8	8	6	6	6	6	7	7				
ЧСС			80	75	77	81	80	74	82	85	73	84	83				
Давление			146/82	130/78	142/80	135/75	132/74	150/80	148/83	135/72	130/80	145/78	142/78				

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана (национальный исследовательский университет)»
(МГТУ им. Н.Э. Баумана)

КАФЕДРА «ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(АФК)

Лист учета занятий

со студентами, освобожденными
от тяжелых физических нагрузок

Фамилия	Белюсов
Имя	Евгений
Отчество	Александрович
Учебная группа	ИУ5-61Б
Дата выдачи листа учета	12.02.2020.
Причина ограничения физических нагрузок	Слабость
Срок действия справки об освобождении от занятий	Бессрочно.

Расписание занятий

Дни недели	Время проведения	ФИО преподавателя	Место проведения занятий
среда	8:15-9:45	Худышева	Общественный 10/11
пятница	8:15-9:45	Суходровский	Общественный 10/11

Студенты допускаются к занятиям только в сменной обуви!

РК

График занятий

17 недель + 3 недели аттестация			
Учебные недели	Формы и темы занятий	Место, дата проведения	Подпись преподавателя
1 неделя	1:		
	2:		
2 неделя	1:		
	2:		
3 неделя	1:		
	2:		
4 неделя	1: 7.26.02.20 Художественная гимнастика	ЛПРС	ЛПРС
	2:		
5 неделя	1: 9.03.20 Курсы ЛПРС	ЛПРС	ЛПРС
	2: 11.03.20 Курсы ЛПРС	ЛПРС	ЛПРС
6 неделя	1: 11.03.20 Курсы ЛПРС	ЛПРС	ЛПРС
	2: 12.03.20 Курсы ЛПРС	ЛПРС	ЛПРС
7 неделя	1: Состояние здоровья и физическая подготовка 20/20 гд.		
	2: Мотивация 20/20 гд.		
8 неделя	1: Психология самозащиты в.1 20/20 гд.		
	2: Адаптация 20/20 гд.		
9 неделя	1: Позиция себя в.1 20/20 гд.		
	2: Оценка своего здоровья в.1 20/20 гд.		
10 неделя	1: Физкультура в.1 19/20 1.50.		
	2: Управление эмоциями в.2 20/20 гд.		
11 неделя	1: Физическая активность в.1 21/21 гд.		
	2: Здоровый образ жизни в.1 20/20 гд.		
12 неделя	1: Здоровье и медицинское знание 20/20 гд.		
	2: Концентрация и биологизация 20/20 гд.		
13 неделя	1: Стресс 20/20 гд.		
	2: РК Вар.5 20/20 гд.		
14 неделя	1: Физическая подготовка в.1 21/21 гд.		
	2: Физическая подготовка в.2 20/20 гд.		
15 неделя	1: Управление эмоциями в.1 20/20 гд.		
	2: РК Вар.1 20/20 гд.		
16 неделя	1: Оценка своего здоровья в.2 20/20 гд.		
	2: Здоровый образ жизни в.2 23/23 гд.		
17 неделя	1: РК Вар.2 20/20 гд.		
	2: Физическая подготовка в.1 22/23 гд.		
18 неделя	Сдача задолженностей и пересдача модулей		
19 неделя	Сдача задолженностей и пересдача модулей		
20 неделя	Зачет		

Контроль показателей здоровья

(заполняется врачом «Центра здоровья», Госпитальный переулок, дом 4/6)

Наружный осмотр и антропометрия

1. Форма грудной клетки: а – коническая; б – цилиндрическая; в – уплощенная;
2. Форма спины: а – нормальная; б – круглая; в – плоская; г – кругловогнутая;
3. Форма живота: а – нормальная; б – отвислая; в – втянутая;
4. Форма ног: а – нормальная; б – Х-образная; в – О-образная;
5. Форма стопы: а – полая; б – нормальная; в – уплощенная; г – плоская;
6. Типы сложения: а – астенический; б – нормостенический; в – гиперстенический;

Параметр	Начало семестра	Конец семестра
Вес	72	
Рост	169	
Ручная динамометрия		
Становая динамометрия		

Оценка функционального состояния организма

Параметр	Начало семестра	Конец семестра
ЧСС *		
Артериальное давление		
Оценка системы дыхания	ЧДД ЖЕЛ	
Оценка вестибулярной устойчивости:		
проба Ромберга		
проба Яроцкого		
ортостатическая проба		

Расчет пульса для кардиотренировки

$$(220 - \text{возраст}) \times 0,6 = 119,4 \quad (\text{минимальная частота пульса})$$

$$(220 - \text{возраст}) \times 0,8 = 159,2 \quad (\text{максимальная частота пульса})$$

Расчет индекса массы тела

$$\text{ИМТ} = (\text{масса, кг}) / (\text{рост, м})^2 = 25,78.$$

ИМТ 17,5	ИМТ 18,5	ИМТ 22,0	ИМТ 24,9	ИМТ 30	ИМТ 40
Дефицит массы тела		Норма		Избыточный вес	
— Анорексия	Низкий нормальный вес	Средний нормальный вес	Высокий нормальный вес	Избыточная масса тела	Ожирение —

Социально-психологическое тестирование
