

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Добрянская средняя общеобразовательная школа №5»

Предмет: физическая культура

7 класс

Авторы:

Трофимова О.М., учитель физической культуры

Иманаева М.Р., учитель физической культуры

**ЗАДАНИЕ**

**ТЕХНИЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ**

Составьте рацион трёхразового питания на день и план физической нагрузки так, чтобы при соблюдении составленного плана ваш вес снизился. Подберите продукты из таблицы № 1 и физические упражнения из таблицы № 2.

**Суточная норма потребления энергии для человека:**

2500 - для поддержания веса в норме

1500-1800 - для снижения веса

3000 и более - для набора веса

**Критерии оценивания задания:**

№	Объект оценивания план питания и нагрузки	Мах-10 баллов
1	Правильно рассчитано калорийность питания. Употребление калорий и расход максимально приближены к реальной жизни	10 баллов
2	Незначительное отклонения в объеме калорий и или употребление и расход калорий не совсем соответствует реальной жизни	7 баллов
3	Значительное отклонения в объеме калорий и или употребление и расход калорий не соответствует реальной жизни	2 баллов

**Решение:**

Продукты питания	калорийность	Физическая нагрузка	Энергетическая затрата
<b>Итого</b>			

## Таблица № 1

### Калорийность в 100 граммах продукта

Название блюда	Ккал
Азу	214
Бефстроганов из говядины	193
Бифштекс	384
Блины	233
Борщ	49
Буженина вареная	233
Вареники с картофелем	125
Говяжий гуляш	148
Запеканка творожная	168
Зразы картофельные с капустой	108
Клецки	160
Котлеты из курицы	222
Куриное филе вареное	153
Куриные бедра	185
Лагман	158
Макароны вареные с жиром	135
Овощное рагу (4 сезона)	38
Окрошка мясная с квасом	52
Пельмени	275
Плов	150
Рассольник	42
Салат крабовый	128
Салат Мимоза	183
Салат Цезарь	190
Самса с курицей	325
Свекольник	36
Свинина тушеная	235
Солянка домашняя	64
Суп гороховый	66
Суп молочный с макаронами	58
Суп харчо с мясом	75
Сырник творожный	183
Тефтели свиные	172
Уха	46
Черный чай с лимоном и сахаром (2 ч. л.)	41
Черный чай без сахара	0
Зеленый чай	0
сок	31
Кофе с молоком	56
Кола	40
Квас хлебный	26
Какао на молоке	377
Энергетический напиток	42
Гречневая каша	137
Кукурузные хлопья	372
Манная каша	77
Овсяная каша	93
Перловая каша	102
Пшеничная каша	92

Рисовая каша	79
Колбаса вареная Докторская	257
Колбаса полукопченая Сервелат	423
Сосиски Молочные	260
Масло сливочное 82,5%	747
Масло подсолнечное	899
Йогурт 3.2%	87
Молоко 2,5%	53
Молоко сгущенное	139
Сметана 20%	208
Сырки из творожной массы	344
Сыр российский	366
Творог нежирный	89
Творог жирный	236
Говядина	191
Говяжья Печень	100
Свинина жирная	484
Куры	161
Индейка	192

### **Фрукты и ягоды**

<b>ПРОДУКТ</b>	<b>ККАЛ</b>
Абрикосы	44
Ананас	49
Апельсин	38
Бананы	87
Виноград	73
Вишня	46
Гранат	53
Грейпфрут	37
Груша	41
Дыня	34
Ежевика	31
Земляника	40
Киви	46
Клубника	30
Лимон	30
Малина	43
Мандарин	39
Персики	42
Слива	41
Хурма	61
Яблоки	48

### **Хлеб и хлебобулочные изделия, мука**

<b>ПРОДУКТ</b>	<b>ККАЛ</b>
Баранки	342
Батон нарезной	261
Бублики	342
Булочка	218
Лаваш армянский	239

Хлеб ржаной	210
Хлеб пшеничный из муки I сорта	246

### **Яйца**

ПРОДУКТ	ККАЛ
Омлет	181
Яйцо куриное	153

### **Овощи**

Баклажаны	22
Горошек зеленый	75
Кабачки	30
Капуста белокочанная	31
Капуста краснокочанная	34
Капуста цветная	30
Картофель вареный	80
Картофель жареный	198
Картофель молодой	57
Лук зеленый (перо)	21
Лук репчатый	41
Морковь	29
Огурцы грунтовые	15
Оливки	111
Перец зеленый сладкий	24
Перец красный сладкий	26
Петрушка	48
Свекла	46
Томаты	12
Чеснок	103

### **Орехи, сухофрукты**

ПРОДУКТ	ККАЛ
Арахис	555
Грецкий орех	662
Изюм с косточкой	273
Изюм кишмиш	285
Кешью	647
Курага	270
Миндаль	643
Семя подсолнечника	582
Финики	277
Фисташки	555
Фундук	701
Чернослив	262
Яблоки сушеные	275

# ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Расход калорий за час

Таблица № 2

Вид деятельности	на 1 кг	80 кг	70 кг	60 кг	50 кг
<b>Бег и ходьба</b>					
Бег (8 км/ч)	6,9	554	485	416	346
Бег (10 км/ч)	9,0	720	630	540	450
Бег (16 км/ч)	10,7	857	750	643	536
Бег вверх по ступенькам	12,9	1029	900	771	643
Бег вверх и вниз по ступенькам	7,7	617	540	463	386
Бег по пересеченной местности	8,6	686	600	514	429
Ходьба (4 км/ч)	2,6	206	180	154	129
Ходьба (6 км/ч)	3,9	309	270	231	193
Спортивная ходьба	5,9	475	416	357	297
Пешая прогулка (4,2 км/ч)	3,1	251	220	189	157
Пешая прогулка (5,8 км/ч)	4,5	360	315	270	225
<b>Командные виды спорта</b>					
Волейбол	3,6	291	255	219	182
Футбол	6,4	514	450	386	321
Баскетбол	5,4	434	380	326	271
<b>Спортивные игры и упражнения</b>					
Прыжки через скакалку	7,7	617	540	463	386
Силовая тренировка на тренажерах	7,4	594	520	446	371
Занятия гимнастикой (энергичные)	6,5	520	455	390	325
Гимнастические упражнения	2,1	171	150	129	107
Растяжка	1,8	144	126	108	90
Зарядка средней интенсивности	4,3	343	300	257	214
Занятия гимнастикой	3,4	274	240	206	171
Настольный теннис	2,9	234	205	176	146
Игра в настольные игры	0,7	57	50	43	36
<b>Зимние виды спорта</b>					
	на 1 кг	80 кг	70 кг	60 кг	50 кг
Строительство снеговых крепостей, снеговиков	10,1	811	710	609	507
Ходьба на лыжах	6,9	554	485	416	346
Скоростной бег на коньках	11,0	880	770	660	550
<b>Танцы</b>					
Танцы высокой интенсивности	6,9	554	485	416	346
Танцы низкой интенсивности	3,1	246	215	184	154
Танцы современные	4,6	366	320	274	229
Танцы медленные (вальс, танго)	2,9	229	200	171	143
<b>Затраты в транспорте</b>					
	на 1 кг	80 кг	70 кг	60 кг	50 кг
Езда на велосипеде (9 км/ч)	2,6	211	185	159	132
Езда на велосипеде (со скоростью 14 км/ч)	4,3	343	300	257	214
Ролики	4,4	354	310	266	221
Поездка на такси	0,7	57	50	43	36
<b>Работа разного рода</b>					
	на 1 кг	80 кг	70 кг	60 кг	50 кг
Вытирание пыли	1,1	91	80	69	57
Мытье окон	4	320	280	240	200
Чистка стекол, зеркал	3,8	303	265	227	189
Легкая уборка	3,4	274	240	206	171
Прополка новых сорняков	3,3	263	230	197	164
Шоппинг	3	240	210	180	150
Чистка ковров пылесосом	2,9	234	205	176	146
Работа по дому	2,9	232	203	174	145

Игра на пианино	2,2	173	151	129	108
Покупка продуктов	2,1	171	150	129	107
Глажка белья (стоя)	2,1	166	145	124	104
Мытье посуды	2	160	140	120	100
Набор текста на клавиатуре в быстром темпе	2	160	140	120	100
Печатание на компьютере	2	160	140	120	100
Уборка постели	1,9	149	130	111	93
Мытье полов	1,9	149	130	111	93
Занятие в аудитории, урок	1,1	91	80	69	57
Лежание без сна	1,1	88	77	66	55
Сидячая работа	1,1	86	75	64	54
Сон	0,6	51	45	39	32