**Кейс № 1**

**Прочитайте текст**

Николайпрофессиональный игрок в хоккей. Он играет на позиции нападающего. У Николая, как у любого профессионального спортсмена, строго распределены энергопотребление и энерготраты.

Вес Николая на данный момент составляет 70 кг. Это хороший вес для эффективных действий в нападении.

Известно, что Николай тренируется по следующей недельной схеме:

* ледовые тренировки – 3 раза/неделю по 1,5 часа;
* тренировки вне льда – 2 раза/неделю по 1,5 часа, при этом 40 минут бег и 50 минут силовые упражнения на тренажерах.

Ежедневный рацион питания Николая – 2200 ккал/сут.

Энерготраты Николая в дни без тренировок – 2000 ккал/сут.

1. **Пользуясь таблицей, рассчитайте количество энергии, которое тратит Николай в дни тренировок. Определите на сколько ккал должен увеличить ежедневный рацион Николай, чтобы сохранить свою массу тела. Учитывайте, что для сохранения массы тела ежедневный расход энергии должен равняться ежедневному потреблению.**

*Таблица энерготрат*

| Вид деятельности | Ккал/час на кг веса |
| --- | --- |
| Бег | 9 |
| Силовые тренировки на тренажерах | 7 |
| Тренировки на льду (хоккей) | 8 |

ОТВЕТ:

| В дни без тренировок –  |
| --- |
| В дни ледовых тренировок –  |
| В дни тренировок вне льда –  |

**Кейс № 2**

Разработайте три простых задания по экспозиции музея для учеников 5–6 классов вашей школы.