

An illustration of an open book with many pages fanned out, creating a sunburst effect. A red bookmark is visible on the left side. The text is centered over the book.

Индивидуальный паспорт физического здоровья

Правила заполнения



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ «ПАСПОРТ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»

фамилия имя отчество студента

дата рождения

учебная группа

фамилия имя отчество преподавателя физической культуры

фамилия имя отчество классного руководителя



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ «ПАСПОРТ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»

Иванов Иван Петрович

фамилия имя отчество студента

29.02.2000

дата рождения

С-14-1

учебная группа

Киреева Елена Александровна

фамилия имя отчество преподавателя физической культуры

Чашемова Валентина Дмитриевна

фамилия имя отчество классного руководителя

An illustration of an open book with many pages, fanned out like a fan. A red bookmark is visible on the left side. The text 'Что и как заполнять?' is written in red over the center of the book.

**Что и как
заполнять?**

Основная таблица для заполнения

Показатели физического развития

Показатели физического развития (контрольные нормативы)	Первый курс		Второй курс		Третий курс		Четвертый курс	
	1 семестра	баллы	1 семестра	баллы	1 семестра	баллы	1 семестра	баллы
Масса тела (кг)								
Рост (см)								
Частота сердечных сокращений (уд/мин)								
Артериальное давление (мм. рт. ст)								
Группа здоровья								
Индекс массы тела								
Пропорциональность								
Потребление калорий								
Энергозатраты								
Быстрота								
Бег 30 м (сек)								

<i>Показатели физического развития (контрольные нормативы)</i>	<i>Первый курс</i>	
	семестр	баллы
Масса тела (кг)	65	-

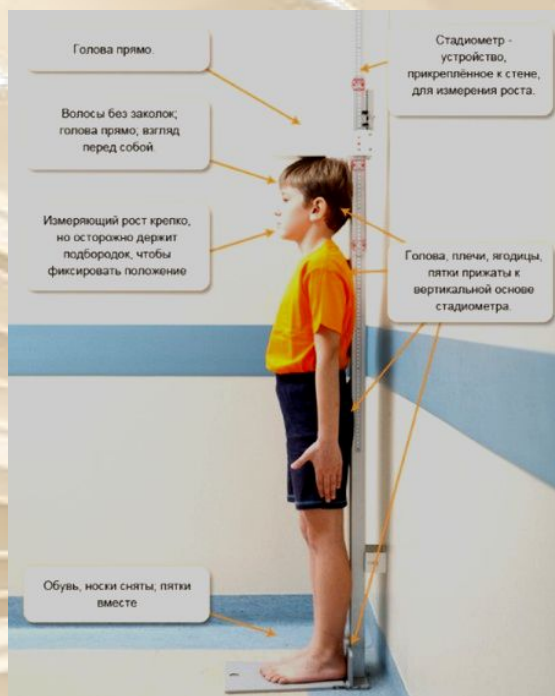
Масса тела (вес) - важный индикатор состояния здоровья. В домашних условиях взвешивание осуществляется на напольных весах.

1. Для наиболее точных результатов взвешивание следует проводить утром, натощак, после посещения туалета.
2. При взвешивании желательно иметь на себе минимум одежды.
3. Вставать на весы нужно так, чтобы ноги были расположены симметрично по отношению к центру весов.
4. Для контроля массы тела достаточно производить взвешивание один раз в неделю (за исключением специальных показаний).

Обратите внимание. В течение дня масса тела человека может изменяться в пределах 1,5-2 кг. Именно поэтому, при динамическом наблюдении, взвешивание желательно осуществлять в одно и то же время суток.



Показатели физического развития (контрольные нормативы)	Первый курс	
	семестр	баллы
Рост (см)	178	-



Измерение роста в домашних условиях

1. Снимите обувь и встаньте спиной к стене.
2. Опустите руки вдоль тела, расправьте плечи, выпрямите спину.
3. Ноги должны быть выпрямлены, пятки сомкнуты.
4. Держите голову прямо и смотрите перед собой.
5. Пятки, выступающие части ягодиц, лопатки должны касаться стены.
6. После принятия нужного положения, установите ровный плоский предмет (дощечку или книгу) по верхней точке головы, приминая при этом волосы, так как они могут добавлять до 1-2 см к росту.
7. На уровне нижнего края дощечки ставится отметка на стене.
8. Измеряется получившееся расстояние от пола до отметки.

<i>Показатели физического развития (контрольные нормативы)</i>	<i>Первый курс</i>	
	семестр	баллы
Частота сердечных сокращений (уд/мин)	66	

Частота сердечных сокращений — это важнейший показатель качества физиологических процессов в организме, позволяющий судить о здоровом состоянии организма и его тренированности, о различных заболеваниях организма, причем не только сердца, но и других органов и систем.

Пульс — это толчок крови в сосудах при сокращении сердца, производящий колебания стенок кровеносных сосудов. Пульс характеризуется следующими парами метрами: частота, ритм, напряжение и наполнение.

При определении частоты **пульса** подсчитывают число пульсовых волн за 6 (10) секунд, затем умножают результат на 10 (6), - это и есть частота **пульса** в минуту.

Здоровый взрослый человек имеет частоту **пульса** 60-90 ударов в минуту. У женщин **пульс** всегда несколько чаще, чем у мужчин.



В каком месте измеряют пульс (частоту сердечных сокращений)?

На теле человека есть множество точек, на которых можно проверить этот показатель. Зачастую это артерии, которые прилегают близко к коже.

Можно выделить:

- Запястье
- Бедренную артерию
- Сонную артерию
- Подмышечную впадину
- Плечевую артерию
 - Пах
 - Колено.



Пульс измеряют на височной, сонной, бедренной, локтевой артериях, а также на запястье.

<i>Показатели физического развития (контрольные нормативы)</i>	<i>Первый курс</i>	
	семестр	баллы
Артериальное давление (мм. рт. ст)	120/60	

Что такое давление?

Наиболее важным в диагностическом плане является артериальное давление. Давление создается в больших артериях в результате сократительной деятельности сердца. Именно благодаря артериальному давлению в сосудах осуществляется ток крови, и к тканям поступают питательные вещества и кислород.

Величина давления определяется двумя параметрами – значениями систолического и диастолического давления.

Систолическое (или верхнее) артериальное давление создается в артериях во время наибольшего сжатия сердца (систолы).

Диастолическое (нижнее) давление отмечается во время наибольшего расслабления сердца (диастолы). Давление исторически принято измерять в миллиметрах ртутного столба. С точки зрения физики оно показывает, на сколько миллиметров давление в сосудах превышает атмосферное давление.

Параметр записывается двумя числами. Например, давление 134/70 означает, что систолическое давление равно 134 мм ртутного столба, а диастолическое – 70 мм.

Как измеряется давление?

Для определения артериального давления применяются специальные приборы – **тонометры**.



Каков принцип действия тонометра? Процедура измерения давления выглядит так. Вокруг плеча оборачивается манжета, в которую накачивается воздух. Затем он постепенно выпускается. Для определения значений давления используется метод Короткова. Он заключается в фиксации шумов, возникающие в артериях в то время, когда давление меняется. Давление в манжете, совпадающее с началом шума, соответствует артериальному **систолическому** давлению, а давление, совпадающее с окончанием шума – **диастолическому**.

Результаты измерения давления на цифровых тонометрах обычно отображаются в виде трех цифр, например, 120 — 70 — 58. Это обозначает, что систолическое давление равно 120 мм, диастолическое – 70, а пульс – 58 ударов в минуту.



Методика измерения артериального давления

1. Давление при помощи манометра измеряют в сидячем положении. Перед измерением необходимо несколько минут посидеть в состоянии покоя.
2. Середина плеча, на которое накладывается манжета, должно находиться примерно на одном уровне с грудью. Лучше всего положить руку на стол. Не рекомендуется накладывать манжету на рукав одежды, двигать рукой во время измерения.
3. При использовании полуавтоматического или ручного манометра грушу надо накачивать равномерно, не слишком медленно и не слишком быстро. Для автоматических манометров одного измерения, как правило, недостаточно, так как автоматика может ошибиться и показать неверный результат. Рекомендуется сделать три измерения на разных руках и выбрать среднее значение. Между двумя измерениями на одной руке необходимо сделать паузу в несколько минут, чтобы сосуды

НОРМА ДАВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА ПО ВОЗРАСТУ

Возраст (лет)	Мужчины	Женщины
20	123/76	116/72
До 30	126/79	120/75
30 – 40	129/81	127/80
40 – 50	135/83	137/84
50 – 60	142/85	144/85
Старше 70	142/80	159/85



<i>Показатели физического развития (контрольные нормативы)</i>	<i>Первый курс</i>	
	семестр	баллы
Группа здоровья	1 (основная)	

№ мед. группы	Характеристика медицинских групп	Допустимая физическая нагрузка и основные рекомендации
I	Основная – студенты без отклонений в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями при достаточном физическом развитии и физической подготовленности.	Занятия по учебным программам физического воспитания в полном объеме ; занятия в одной из спортивных секций; участие в соревнованиях и тестовых испытаниях соответственно возрасту.

<i>Показатели физического развития (контрольные нормативы)</i>	<i>Первый курс</i>	
	семестр	баллы
Группа здоровья	2 (подготовительная)	

№ мед. группы	Характеристика медицинских групп	Допустимая физическая нагрузка и основные рекомендации
II	<i>Подготовительная</i> – студенты с недостаточным физическим развитием и слабо физически подготовленные без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья.	Занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. Дополнительные занятия для повышения уровня ОФП. При отсутствии противопоказаний разрешаются тестовые испытания, участие в соревнованиях учебного заведения и посещение с разрешения врача спортивной секции со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

<i>Показатели физического развития (контрольные нормативы)</i>	<i>Первый курс</i>	
	семестр	баллы
Группа здоровья	3 (специальная)	

№ мед. группы	Характеристика медицинских групп	Допустимая физическая нагрузка и основные рекомендации
III	Специальная «А» - студенты, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок.	Занятия в учреждениях образования по специальным учебным программам, утвержденными директором и согласованными с органами здравоохранения (кабинетом лечебной физкультуры, врачебно-физкультурным диспансером и др.)
	Специальная «Б» - студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения физических нагрузок, допущенные к теоретическим учебным занятиям.	Занятия в кабинете ЛФК местной поликлиники, врачебно-физкультурном диспансере, а также индивидуальные по согласованию с лечащим врачом.

<i>Показатели физического развития (контрольные нормативы)</i>	<i>Первый курс</i>	
	семестр	баллы
Масса тела (кг)	65	
Рост (см)	178	
Индекс массы тела	20,51	норма

Индекс массы тела (индекс Кетле)

Индекс массы тела предназначен для контроля за влиянием питания на вес (массу) тела человека. Этот индекс лучше, чем многие другие методы, отражает запасы жира в теле человека, и, кроме того, для него установлены нижний и верхний пределы, принимаемые за допустимые.

Для вычисления индекса массы тела нужно разделить вес (кг) на рост, выраженный в метрах и помноженный сам на себя:

$$K = M / (H \times H) \quad 65 / 1,78 * 1,78 = 20,51$$

Где **K** – индекс массы тела, **M** – масса тела (кг), **H** – рост (м).

Нормальные величины индекса массы тела должны укладываться в следующие пределы:

	<i>МУЖЧИНЫ</i>	<i>ЖЕНЩИНЫ</i>
Среднее значение индекса	22	20,3
Минимальное значение	20,1	18,7
Максимальное значение	25,0	23,8
Ожирение	≥30,0	≥28,6

Вес, кг

Рост, см

	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	99	102	105	108	111	114	117
150,0	20,0	21,3	22,7	24,0	25,3	26,7	28,0	29,3	30,7	32,0	33,3	34,7	36,0	37,3	38,7	40,0	41,3	42,7	44,0	45,3	46,7	48,0	49,3	50,7	52,0
152,0	19,5	20,8	22,1	23,4	24,7	26,0	27,3	28,6	29,9	31,2	32,5	33,8	35,1	36,4	37,7	39,0	40,3	41,6	42,8	44,1	45,4	46,7	48,0	49,3	50,6
154,0	19,0	20,2	21,5	22,8	24,0	25,3	26,6	27,8	29,1	30,4	31,6	32,9	34,2	35,4	36,7	37,9	39,2	40,5	41,7	43,0	44,3	45,5	46,8	48,1	49,3
156,0	18,5	19,7	21,0	22,2	23,4	24,7	25,9	27,1	28,4	29,6	30,8	32,1	33,3	34,5	35,7	37,0	38,2	39,4	40,7	41,9	43,1	44,4	45,6	46,8	48,1
158,0	18,0	19,2	20,4	21,6	22,8	24,0	25,2	26,4	27,6	28,8	30,0	31,2	32,4	33,6	34,9	36,1	37,3	38,5	39,7	40,9	42,1	43,3	44,5	45,7	46,9
160,0	17,6	18,8	19,9	21,1	22,3	23,4	24,6	25,8	27,0	28,1	29,3	30,5	31,6	32,8	34,0	35,2	36,3	37,5	38,7	39,8	41,0	42,2	43,4	44,5	45,7
162,0	17,1	18,3	19,4	20,6	21,7	22,9	24,0	25,1	26,3	27,4	28,6	29,7	30,9	32,0	33,2	34,3	35,4	36,6	37,7	38,9	40,0	41,2	42,3	43,4	44,6
164,0	16,7	17,8	19,0	20,1	21,2	22,3	23,4	24,5	25,7	26,8	27,9	29,0	30,1	31,2	32,3	33,5	34,6	35,7	36,8	37,9	39,0	40,2	41,3	42,4	43,5
166,0	16,3	17,4	18,5	19,6	20,7	21,8	22,9	24,0	25,0	26,1	27,2	28,3	29,4	30,5	31,6	32,7	33,7	34,8	35,9	37,0	38,1	39,2	40,3	41,4	42,5
168,0	15,9	17,0	18,1	19,1	20,2	21,3	22,3	23,4	24,4	25,5	26,6	27,6	28,7	29,8	30,8	31,9	33,0	34,0	35,1	36,1	37,2	38,3	39,3	40,4	41,5
170,0	15,6	16,6	17,6	18,7	19,7	20,8	21,8	22,8	23,9	24,9	26,0	27,0	28,0	29,1	30,1	31,1	32,2	33,2	34,3	35,3	36,3	37,4	38,4	39,4	40,5
172,0	15,2	16,2	17,2	18,3	19,3	20,3	21,3	22,3	23,3	24,3	25,4	26,4	27,4	28,4	29,4	30,4	31,4	32,4	33,5	34,5	35,5	36,5	37,5	38,5	39,5
174,0	14,9	15,9	16,8	17,8	18,8	19,8	20,8	21,8	22,8	23,8	24,8	25,8	26,8	27,7	28,7	29,7	30,7	31,7	32,7	33,7	34,7	35,7	36,7	37,7	38,6
176,0	14,5	15,5	16,5	17,4	18,4	19,4	20,3	21,3	22,3	23,2	24,2	25,2	26,1	27,1	28,1	29,1	30,0	31,0	32,0	32,9	33,9	34,9	35,8	36,8	37,8
178,0	14,2	15,1	16,1	17,0	18,0	18,9	19,9	20,8	21,8	22,7	23,7	24,6	25,6	26,5	27,5	28,4	29,4	30,3	31,2	32,2	33,1	34,1	35,0	36,0	36,9
180,0	13,9	14,8	15,7	16,7	17,6	18,5	19,4	20,4	21,3	22,2	23,1	24,1	25,0	25,9	26,9	27,8	28,7	29,6	30,6	31,5	32,4	33,3	34,3	35,2	36,1
182,0	13,6	14,5	15,4	16,3	17,2	18,1	19,0	19,9	20,8	21,7	22,6	23,5	24,5	25,4	26,3	27,2	28,1	29,0	29,9	30,8	31,7	32,6	33,5	34,4	35,3
184,0	13,3	14,2	15,1	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4	21,3	22,2	23,0	23,9	24,8	25,7	26,6	27,5	28,4	29,2	30,1	31,0	31,9	32,8	33,7	34,6
186,0	13,0	13,9	14,7	15,6	16,5	17,3	18,2	19,1	19,9	20,8	21,7	22,5	23,4	24,3	25,1	26,0	26,9	27,7	28,6	29,5	30,4	31,2	32,1	33,0	33,8
188,0	12,7	13,6	14,4	15,3	16,1	17,0	17,8	18,7	19,5	20,4	21,2	22,1	22,9	23,8	24,6	25,5	26,3	27,2	28,0	28,9	29,7	30,6	31,4	32,3	33,1
190,0	12,5	13,3	14,1	15,0	15,8	16,6	17,5	18,3	19,1	19,9	20,8	21,6	22,4	23,3	24,1	24,9	25,8	26,6	27,4	28,3	29,1	29,9	30,7	31,6	32,4
192,0	12,2	13,0	13,8	14,6	15,5	16,3	17,1	17,9	18,7	19,5	20,3	21,2	22,0	22,8	23,6	24,4	25,2	26,0	26,9	27,7	28,5	29,3	30,1	30,9	31,7
194,0	12,0	12,8	13,6	14,3	15,1	15,9	16,7	17,5	18,3	19,1	19,9	20,7	21,5	22,3	23,1	23,9	24,7	25,5	26,3	27,1	27,9	28,7	29,5	30,3	31,1
196,0	11,7	12,5	13,3	14,1	14,8	15,6	16,4	17,2	18,0	18,7	19,5	20,3	21,1	21,9	22,6	23,4	24,2	25,0	25,8	26,6	27,3	28,1	28,9	29,7	30,5
198,0	11,5	12,2	13,0	13,8	14,5	15,3	16,1	16,8	17,6	18,4	19,1	19,9	20,7	21,4	22,2	23,0	23,7	24,5	25,3	26,0	26,8	27,5	28,3	29,1	29,8
200,0	11,3	12,0	12,8	13,5	14,3	15,0	15,8	16,5	17,3	18,0	18,8	19,5	20,3	21,0	21,8	22,5	23,3	24,0	24,8	25,5	26,3	27,0	27,8	28,5	29,3

Ожирение III степени

Ожирение II степени

Ожирение I степени

Дефицит массы тела

Норма

Предохранение

Показатели физического развития (контрольные нормативы)	Первый курс	
	семестр	баллы
Пропорциональность	0,61	Пропорциональна

Пропорциональность фигуры (П) можно определить так:

$$П = Б / (Н + Р + Ш) \quad 56 / (34 + 25 + 33) = 0,61$$

Где **Б** – обхват бедра под ягодичной складкой, **Р** – окружность плеча (руки),
Н – окружность голени, **Ш** – окружность шеи, **Г** – обхват груди, **Т** – обхват талии.

Следует ориентироваться на следующие показатели:

Для женщин П= 0,54 – 0,62

Для мужчин П= 0,46 -0,52



Окружности	1 курс
Б – обхват бедра под ягодичной складкой	56
Р – окружность плеча (руки)	25
Н – окружность голени	34
Ш – окружность шеи	33
Г – обхват груди	77
Т – обхват талии	63

Показатели физического развития (контрольные нормативы)	Первый курс	
	семестр	баллы
Потребление калорий	2905	
Энергозатраты	3479,5	Превышают потребление

Один день из жизни студента

Расход энергозатрат и энергопотребления 1 курс

Время	Вид деятельности	Энергозатраты	Потребляемый продукт	Кол-во грамм	Энергетическая ценность
6.30-7.00	Подъем –гигиенические процедуры	50	Кофе с молоком с сахаром	200+10	18+60+10=88
7.00-7.15	Завтрак	30	Бутерброд с маслом и сыром	30+30+30	80+117+250=447
7.15-7.30	Сборы на учебу	55	Солянка	200	550
7.30-8.00	Дорога в колледж	75	Гречка	150	250,5
8.00-15.00	Учеба	100*7=700	Котлета	50	110
12.50-13.30	Обед	35	Хлеб	30	80
15.00-15.30	Дорога домой	75	Компот	200	100
15.30-16.00	Отдых, полдник	55	Картофель жаренный	250	384
16.00-16.30	Дорога в спортивную секцию	75	Сосиски	200	532
16.30-18.00	Занятия спортом	1250	Чай с сахаром	200	20
18.00-18.30	Дорога домой	75	Печенье	150	636
18.30-19.00	Ужин	30	Кефир	200	282
19.00-21.00	Выполнение домашних заданий	200			
21.00-22.30	Отдых, работа по дому	150			
22.30-23.00	Подготовка ко сну	50			
23.00	отбой	0			
	ИТОГО	2905			3479,5

Выполнение контрольных нормативов и заполнение таблицы

Быстрота								
Бег 30 м (сек)								
Бег 60 м (сек)								
Бег 100 м (сек)								
Бег 200 м (сек)								

Норматив	Техника выполнения
Бег 30, 60, 100, 200 м (сек)	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60, 100 и 200 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

Как перевести результаты контрольных нормативов в баллы

Лучший результат

очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 100 м	Бег 200 м
150	3,80	7,40	11,50	25,00
149	3,81	7,41	11,60	25,30
148	3,82	7,42	11,70	26,00
147	3,83	7,43	11,80	26,05
146	3,84	7,44	11,90	26,10
145	3,85	7,45	12,00	26,15
144	3,86	7,46	12,05	26,20
143	3,87	7,47	12,10	26,25
142	3,88	7,48	12,15	26,30
141	3,89	7,49	12,20	26,35
126	3,90	7,50	12,30	27,10

Быстрота		
Бег 30 м (сек)	3,80	150
Бег 60 м (сек)	7,44	146
Бег 100 м (сек)	12,20	141
Бег 200 м (сек)	27,10	126

Выполнение контрольных нормативов и заполнение таблицы

Выносливость								
Бег 800 м (мин, сек)								
Бег 2000 м – дев. 3000 м – юн.(мин, сек)								
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)								

Бег (мин, сек)	Бег на 800 метров — это самая короткая из средних дистанций в программе крупнейших легкоатлетических соревнований. Спортсмены в беге на 800 метров начинают бег с отдельных стартовых позиций и с высокого старта. Там, где заканчивается первый вираж (115 метров), бегуны должны выйти на общую дорожку и всю оставшуюся часть дистанции пройти вдоль неё.
Бег – дев. 3000 м – юн. (мин, сек)	Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 10 человек. Бег начинается с высокого старта, и представляет собой забег от линии старта до линии финиша.
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)	Исходное положение – скакалку крепко и удобно возьмите за ручки, руки согните в локтях, локти прижмите к корпусу. Расположите скакалку за ногами на полу. Прокрутите скакалку над головой, опуская ее вниз перед собой, когда скакалка достигнет пола, перепрыгните (любым способом) через нее. Движение скакалки должно совершаться за счет вращения кистей. Считается количество выполненных прыжков. Ошибки: 1) слишком высокие прыжки; 2) при прыжке сильное сгибание ног в коленях; 3) активная работа руками.

Как перевести результаты контрольных нормативов в баллы

очки	Бег 800 м	Бег 3000 м	Прыжок и через скакалку (кол-во раз за 5 мин)
150	2,30,00	10,00	775
149	2,30,50	10,05	770
148	2,31,00	10,10	765
147	2,31,50	10,12	760
146	2,32,00	10,14	755
145	2,32,50	10,16	750
144	2,33,00	10,18	745
143	2,33,50	10,20	740
142	2,34,00	10,22	735
141			730
140	2,35,00	10,26	725
139		10,28	720
138	2,35,40	10,30	715
137	2,35,60	10,32	710
136	2,35,80	10,34	705
135	2,36,00	10,36	700
134	2,36,20	10,38	695
133	2,36,40	10,40	690
132	2,36,60	10,42	685
131	2,36,80	10,44	680
130	2,37,00	10,46	675
129	2,37,20	10,48	670
128	2,37,40	10,50	665
127	2,37,60	10,52	660
126	2,37,80	10,54	655

Выносливость		
Бег 800 м (мин, сек)	2,37,25	129
Бег 2000 м – дев. 3000 м – юн.(мин, сек)	10,29	139
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)	730	141

Лучший результат

Выполнение контрольных нормативов и заполнение таблицы

Гибкость								
Упражнение на гибкость (см)								

Упражнение на гибкость (см)

Наклон вперед из положения стоя (сидя) с прямыми ногами выполняется из ИП: на гимнастической скамье (сидя), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

- Ошибки: 1) сгибание ног в коленях;
2) фиксация результата пальцами одной руки;
3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Как перевести результаты контрольных нормативов в баллы

Упражнение на гибкость	очки
+ 13	69
	68
	67
	66
+ 12	65
	64
	63
	62
+ 11	61
	60
+ 13	69
	68
	67
	66
+ 12	65

Гибкость		
Упражнение на гибкость (см)	+ 13	69

Лучший результат

Выполнение контрольных нормативов и заполнение таблицы

Сила								
Подтягивание юн. (кол-во раз)								
Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)								
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)								

Подтягивание юн. (кол-во раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний. Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) одновременное сгибание рук.
Упражнение на пресс (кол- во раз за 1 мин)	Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами. Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка".
Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук. Ошибки: 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов

Как перевести результаты контрольных нормативов в баллы

очки	Подтягивание	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)
124			50
88		43	38
87		42	
86		41	
85	10	40	37
84		39	
83		38	
82		37	36
81		36	
80	9	35	
79		34	35
78		33	
77		32	
76		31	34
75	8	30	
74			
73		29	33
72			

Сила		
Подтягивание юн. (кол-во раз)	10	85
Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	50	124
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	42	87

Лучший результат

Выполнение контрольных нормативов и заполнение таблицы

Ловкость								
Челночный бег 10х10 (сек)								
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 раз) баскетбол								

Челночный бег 10х10 (сек)	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и так преодолевают 10 отрезков, последний отрезок преодолевается без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 раз) баскетбол	Игрок, выполняющий штрафной бросок: • Должен занять позицию за линией штрафного броска и внутри полукруга. • Может использовать любой способ выполнения штрафного броска в корзину, но он должен бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца. • Не должен касаться линии штрафного броска или игровой площадки за линией штрафного броска, пока мяч не войдет в корзину или не коснется кольца. Существует несколько распространенных способов выполнения штрафных бросков: двумя руками снизу, двумя от груди, одной от плеча (самый распространенный способ) и другие. Сочетание сгибания ног и маха руками позволяет легко регулировать бросок, чтобы мяч при штрафном всегда пролетал одно и то же расстояние. Перед броском игроку необходимо расслабиться: опустить руки и глубоко вдохнуть, готовясь к броску. Внимательно посмотреть на цель. Бросок нужно сделать спокойно, не спеша, затрачивая на него около трёх секунд. Лучшей стойкой считается такая, при которой ноги слегка согнуты в коленях, а ступни расположены на ширине плеч. Туловище и руки при броске должны тянуться к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев. Мяч выпускается из рук в момент, когда он достигает уровня глаз игрока. Другие способы штрафных бросков: от груди, от головы и броски одной рукой — по технике выполнения мало чем отличаются от обычных бросков. Засчитывается количество попаданий мяча в корзину.

Как перевести результаты контрольных нормативов в баллы

Штрафные броски	Челночный бег 10x10 м	очки
	25,00	150
	25,40	142
	25,45	141
	25,50	140
	25,52	139
	25,54	138
	25,56	137
7	25,58	105
	29,50	45
	29,55	44
	29,60	43
	29,65	42
	29,70	41

Ловкость		
Челночный бег 10x10 (сек)	29,65	42
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 раз) баскетбол	7	105

Лучший результат

Выполнение контрольных нормативов и заполнение таблицы

Нормативы по выбору								
Бег 400 м (сек)								
Бег – 500 м дев.								
1000 м - юн. (мин, сек)								
Упражнения на пресс (кол-во раз)								
Прыжки в длину с места (см)								
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)								
Броски из-под кольца (кол-во попаданий из 10 раз) баскетбол								
Дальние броски (кол-во попаданий из 5 раз) баскетбол								
Передача (верхняя; нижняя) в парах (кол-во раз) волейбол								
Передача (верхняя; нижняя) над собой (кол-во раз)								
Подача в цель (кол-во раз из 10) волейбол								
Вис на согнутых руках (юноши)- сек								
Равновесие на одной ноге (девушки) - сек								

Выполнение контрольных нормативов и заполнение таблицы

Бег (сек)	Спортсмены в беге на 400 метров принимают старт с низкой позиции из стартовых колодок. Каждый спортсмен от старта до финиша бежит по своей дорожке (400-метровая дорожка). На 200-метровой дорожке первые два выража спортсмены проходят по своим дорожкам и после этого выходят на общую дорожку. Ошибки: 1) фальстарт; 2) выход на чужую дорожку.
Бег - дев. - юн. (мин, сек)	Спортсмены в беге на 500 (1000) метров начинают с высокого старта и общей стартовой позиции. Максимальное количество участников забега 10 человек. Бег представляет собой забег от линии старта до линии финиша.
Упражнения на пресс (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги прямые, колени прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий, до прямого угла между туловищем и ногами, с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Упражнение заканчивается, когда тестируемый, находится в одном из положений дольше 3 сек. Ошибки: 1) отсутствие касания лопатками мата; 2) пальцы разомкнуты "из замка".
Прыжки в длину с места (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	Исходное положение – скакалку крепко и удобно возьмите за ручки, руки согните в локтях, локти прижмите к корпусу. Расположите скакалку за ногами на полу. Прокрутите скакалку над головой, опуская ее вниз перед собой, когда скакалка достигнет пола, перепрыгните (с двух ног на две ноги) через нее. Движение скакалки должно совершаться за счет вращения кистей. Считается количество выполненных прыжков. Ошибки: 1) слишком высокие прыжки; 2) при прыжке сильное сгибание ног в коленях; 3) активная работа руками.
Броски из-под кольца (кол-во попаданий из 10 раз) баскетбол	Исходное положение – стоя на расстоянии 1-1,5 м от щита под углом 45-50 градусов (справа или слева). Выполнить бросок правой (левой) от головы по кольцу. Считается количество попаданий в кольцо.

Выполнение контрольных нормативов и заполнение таблицы

Дальние броски (кол-во попаданий из 5 раз) баскетбол	Исходное положение – стоя за трехочковой линией (в любой точке). Выполнить бросок, может использовать любой способ выполнения дальнего броска в корзину, но он должен бросать таким образом, чтобы мяч без касания пола вошел в корзину сверху или коснулся кольца. Считается количество попаданий в кольцо.
Передача (верхняя; нижняя) в парах (кол-во раз) волейбол	Исходное положение - игроки находятся лицом друг к другу на расстоянии 2-2,5 м. Выполняют попеременно верхнюю (нижнюю) передачу двумя руками. Считается общее количество выполненных передач (верхних или нижних). Ошибки: 1) выполнение передачи одной рукой; 2) повторное касание мяча одним игроком; 3) выполнение верхней передачи ладонями; 4) выполнение верхней передачи прямыми руками; 5) выполнение нижней передачи согнутыми руками; 6) неправильное расположение пальцев на мяче при выполнении верхней передачи; 7) кисти «в замок» при выполнении нижней передачи.
Передача (верхняя; нижняя) над собой (кол-во раз)	Исходное положение – средняя стойка волейболиста. Выполняется передача (верхняя или нижняя) над собой. Высота передачи 1-1,5 м. Считается количество правильно выполненных передач (верхних или нижних). Ошибки: 1) выполнение передачи одной рукой; 2) выполнение верхней передачи ладонями; 3) выполнение верхней передачи прямыми руками; 4) выполнение нижней передачи согнутыми руками; 5) неправильное расположение пальцев на мяче при выполнении верхней передачи; 6) кисти «в замок» при выполнении нижней передачи.
Подача в цель (кол-во раз из 10) волейбол	Исходное положение – игрок располагается в зоне подачи. Выполняется подача (любым способом) в указанную преподавателем зону. Считается количество правильно выполненных подач. Ошибки: 1) наступание (заступание) на лицевую линию; 2) не попадание в указанную зону; 3) задевание мячом потолка; 4) ошибки в технике выполнения подачи.
Вис на согнутых руках (юноши)- сек	Исходное положение – вис на высокой перекладине на согнутых руках, подбородок выше перекладины, туловище прямое. Время останавливается когда подбородок опускается ниже перекладины Ошибки: 1) подбородок цепляется за перекладину; 2) колени согнуты, угол в тазобедренном суставе.
Равновесие на одной ноге (девушки) - сек	Исходное положение – стоя на опорной ноге, вторая согнута, колено вперед, стопа прижата к колену опорной. Руки в стороны. Глаза закрыты. Время останавливается, когда вторая нога касается пола. Ошибки: 1) перемещения на опорной ноге; 2) открытые глаза; 3) сильное шатание туловища

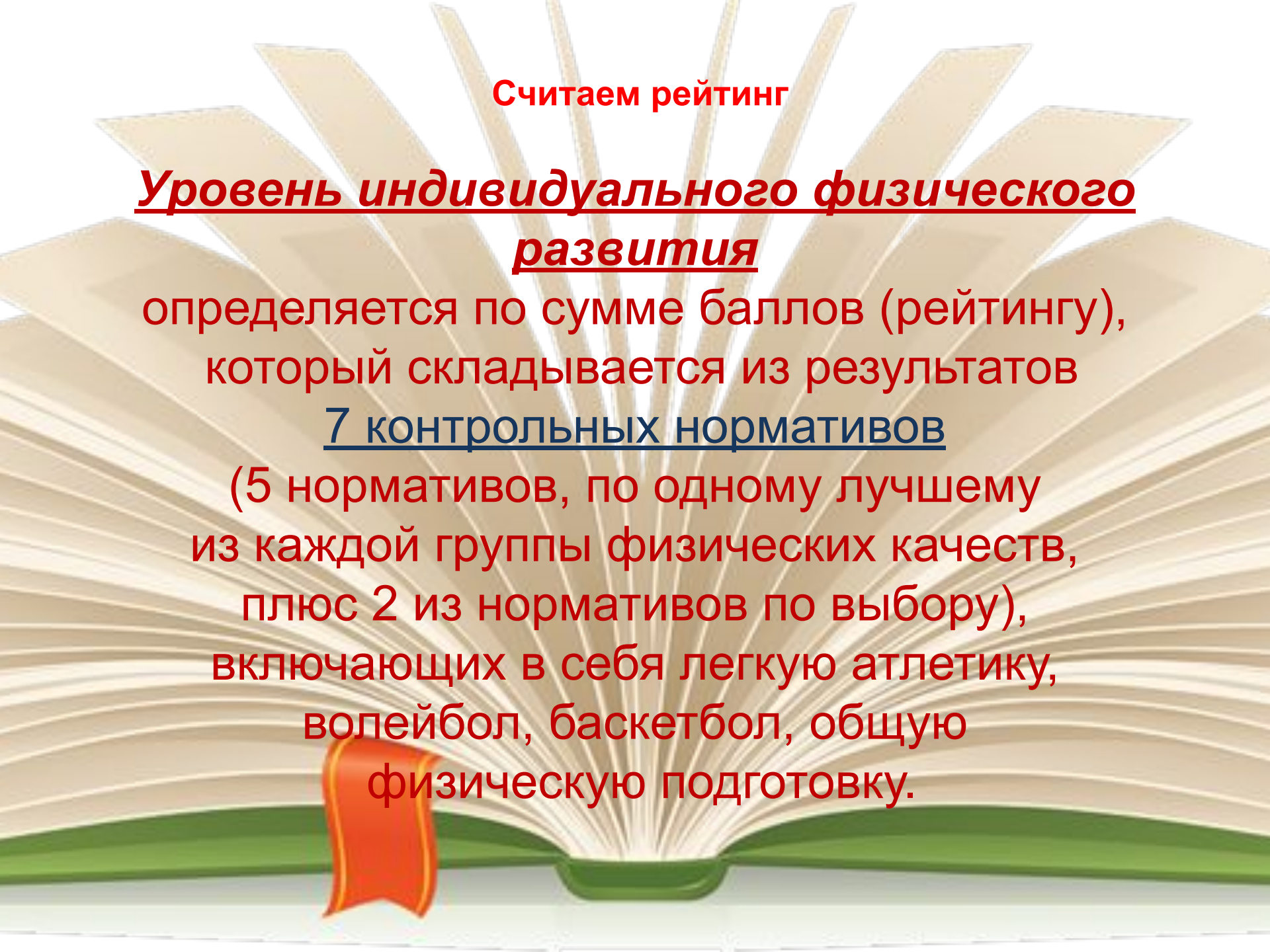
Как перевести результаты контрольных нормативов в баллы

о чк и	Бе г 40 0 м	Бег 100 0 м	Уп ра жн ени е на пре сс (ко л- во раз)	Пр ыж ки чер ез ска кал ку (ко л-во раз за 1 мин)	Пер едач а (верх няя; ниж няя) в пара х (воле йбол)	П е р е д а ч а в (е л ь (к о л ь и з 1 с е к он д е й с т в е н и е й б о л)	П о д а ч а и в и ц е л ь (к о л ь и з 1 с е к он д е й с т в е н и е й б о л)	Б р о с к и и в и ц е л ь (к о л ь и з 1 с е к он д е й с т в е н и е й б о л)	Д а л ь н и н е ру ка х (м ин , се к)	В ис на со гну тых ру ка х (м ин , се к)	У пр а ж не ни е на ги бк ос ть	о чк и
150	50,00	2,50,00	150	190	65	57	10		1,30	+ 2		150
149	50,10	2,50,50	149	189					1,29			149
148	50,20	2,51,00	148	188	64	56			1,28			148
147	50,30	2,51,50	147	187					1,27	+ 31		147
146	50,40	2,52,00	146	186	63							146
145	50,60	2,52,50	145	185		55			1,25			145
144	50,80	2,53,00	144	184					1,24			144
143	51,00	2,53,50	143	183	62				1,23			143
142	51,20	2,54,00	142	182		54			1,22	+ 30		142

Второй результат

Нормативы по выбору		
Бег 400 м (сек)	50,82	144
Бег – 500 м дев.	2,59	132
1000 м - юн. (мин, сек)		
Упражнения на пресс (кол-во раз)	136	136
Прыжки в длину с места (см)		
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	180	140
Броски из-под кольца (кол-во попаданий из 10 раз) баскетбол	10	130
Дальние броски (кол-во попаданий из 5 раз) баскетбол	5	140
Передача (верхняя; нижняя) в парах (кол-во раз) волейбол	64	148
Передача (верхняя; нижняя) над собой (кол-во раз)	55	145
Подача в цель (кол-во раз из 10) волейбол	9	135
Вис на согнутых руках (юноши)- сек	1,22	142
Равновесие на одной ноге (девушки) - сек	+29	137

Первый результат



Считаем рейтинг

**Уровень индивидуального физического
развития**

определяется по сумме баллов (рейтингу),
который складывается из результатов

7 контрольных нормативов

(5 нормативов, по одному лучшему
из каждой группы физических качеств,
плюс 2 из нормативов по выбору),
включающих в себя легкую атлетику,
волейбол, баскетбол, общую
физическую подготовку.

Считаем рейтинг

Рейтинг	881	Хорошее физическое развитие и функциональные резервы нервно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой и локомоторной систем организма. Высокий уровень резервов здоровья, работоспособности, что хорошо защищает от стрессов и негативных влияний окружающей среды. Поддерживайте здоровый образ жизни.
	Уровень физического развития ВЫШЕ СРЕДНЕГО	

Рейтинг

1. Быстрота - 150 баллов
2. Выносливость - 141 балл
3. Гибкость - 69 баллов
4. Сила - 124 балла
5. Ловкость - 105 баллов

Нормативы по выбору

6. Первый результат - 148 баллов
7. Второй результат - 144 балла

Считаем $150+141+69+124+105+148+144$

ИТОГО 881 балл

An illustration of an open book with a green cover and a red bookmark. The pages are fanned out, creating a sunburst effect. The text is overlaid in the center of the book's pages.

**Следите за своим
физическим
здоровьем**