



105 лет  
БГПУ

Министерство образования Республики Беларусь  
Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка

# ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ

*(контроль физического состояния студента)*

Ф. И. О. \_\_\_\_\_

Факультет \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_

Учебная группа \_\_\_\_\_

Учебное отделение \_\_\_\_\_

Минск  
БГПУ  
2019

Рекомендовано и утверждено кафедрой физического воспитания  
и спорта БГПУ (протокол № 10 от 18.06.2018 г.)

Составители:

*И. В. Григоревич*, доцент кафедры физического воспитания  
и спорта БГПУ, кандидат педагогических наук, доцент;  
*А. А. Кукель*, старший преподаватель кафедры физического  
воспитания и спорта БГПУ

Дневник здоровья (контроль физического состояния студента) /  
сост. И. В. Григоревич, А. А. Кукель. – 2-е изд. – Минск : БГПУ,  
2019. – 24 с.

Дневник здоровья предназначен для определения оценки и уровня  
физического состояния студента БГПУ, записи заданий преподавателя для  
самостоятельных занятий, а также сведений об участии студента в физкультурно-  
оздоровительных мероприятиях.

Дневник здоровья – личный документ студента, ведется им в период обучения  
в университете с 1-го по 3-й курс.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дневник здоровья является личным документом студента, который утвержден кафедрой физического воспитания и спорта БГПУ. Он ведется на протяжении всего периода обучения в университете и предоставляется преподавателю при тестировании и сдаче зачета по дисциплине «Физическая культура».

В дневнике здоровья фиксируются показатели физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студента. Анализ динамики индивидуальных показателей физического состояния позволяет выбрать наиболее эффективные средства физического воспитания, дозировать и корректировать физическую нагрузку в процессе учебных и самостоятельных занятий физическими упражнениями без ущерба для здоровья, правильно организовывать двигательную активность студента.

В дневнике здоровья отмечаются задания преподавателя для самостоятельных занятий, а также участие студентов в физкультурно-оздоровительных мероприятиях университета.

Дневник здоровья служит документом, характеризующим уровень физического состояния будущего специалиста.

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

кг	– килограмм;
мин	– минута;
сек	– секунда;
см	– сантиметр;
м	– метр;
ЧСС	– частота сердечных сокращений;
уд/мин	– ударов в минуту;
ФР	– физическое развитие;
ФС	– функциональное состояние;
ФП	– физическая подготовленность.

# 1. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

1. **Длина тела (рост)** измеряется с помощью ростомера [см].

2. **Масса тела (вес)** определяется на медицинских весах [кг].

3. **Росто-массовый показатель (РМП)** служит ориентиром для определения избытка либо недостатка массы тела и определяется по формуле:

$РМП = m - (L-95)$ , где  $L$  – длина тела,  $m$  – масса тела.

При росте до 155 см отнимается 95, при росте 156–165 см – 100, при росте 166–175 см – 105 и 110 при росте 176 и выше. Например, у студентки рост **160 см**, а масса тела **55 кг**, а у студента рост **180 см**, а масса тела **75 кг** и рассчитываются РМП следующим образом:

$РМП = 55 - (160 - 100) = -5$ .  $РМП = 75 - (180 - 110) = +5$ .

Отрицательные значения росто-массового показателя указывают на недостаток массы тела, положительные значения росто-массового показателя указывают на превышение массы тела.

4. **Ортоstaticкая проба** характеризует уровень вегетативно-сосудистой устойчивости и реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку.

В положении лежа на спине после 5-минутного отдыха подсчитать пульс в течение 1 минуты. Затем спокойно встать и постоять 1 минуту и снова подсчитать пульс в течение 1 минуты. Высчитать разницу пульса в положении стоя и лежа.

По изменению пульса судят о функциональном состоянии сердечно-сосудистой и нервной систем.

5. **Проба на дозированную нагрузку (ПНДН)** служит для оценки реакции сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку.

В положении стоя, трижды, с интервалом равным одной минуте, посчитать количество ударов сердца за **10 секунд**. В дальнейшем для расчета показателя **ПНДН** необходимо использовать минимальный по своему абсолютному значению результат подсчета (**ЧСС исходная**).

Затем, из исходного положения – стойка, ноги врозь, руки на поясе, за 40 секунд выполняются **20 глубоких приседаний**, руки вперед. Время выполнения задания фиксируется по секундомеру. Подсчет приседаний следует проводить по следующему правилу: на звук «И» выполняется приседание (первая секунда), на счет «ОДИН» – вставание (вторая секунда)

и т. д. до «20» (40-я секунда). Перед проведением испытания необходимо потренироваться, вырабатывая темп движений, предусмотренный пробой.

Сразу после выполнения нагрузки измеряется частота пульса **за 10 секунд (ЧСС после нагрузки)**.

Далее, спустя **1 минуту** после нагрузки, еще раз посчитать количество ударов сердца за **10 секунд (ЧСС восстановления)**.

Три измерения частоты пульса преобразуются с помощью формулы исчисления в одно единое число:

$$ПНДН = \frac{6 \times (ЧСС_{исходная} + ЧСС_{после\ нагрузки} + ЧСС_{восстановления}) - 200}{10}.$$

**Пробы с задержкой дыхания** на вдохе (**проба Штанге**) и выдохе (**проба Генчи**) служат для оценки функции внешнего дыхания.

**6. Проба Штанге** – в положении сидя, по сигналу сделать глубокий вдох, затем полностью выдохнуть и после вдоха (80–90 % от максимального) задержать дыхание. При этом плотно закрывается рот и зажимается нос пальцами. Регистрируется время задержки дыхания. Задержка дыхания при этом требует от испытуемого проявления волевых усилий. При ощущении дискомфорта испытуемый делает выдох. В этот момент выключается секундомер.

**7. Проба Генчи** – в положении сидя, по сигналу сделать глубокий вдох, затем выдох (80–90 % от максимального) и задержать дыхание. При этом плотно закрывается рот и зажимается нос пальцами. Регистрируется время задержки дыхания. При дискомфорте испытуемый делает вдох. В этот момент выключается секундомер.

Если проба Генчи проводится вслед за пробой Штанге или другой подобной пробой, то необходим отдых 5 минут.

**Таблица 1 – Показатели физического развития (ФР) и функционального состояния (ФС)**

№	Показатели ФР и ФС	Исход. дан. (нач. I сем.)	I	II	III	IV	V	VI
1	Длина тела (см)							
	Масса тела (кг)							
	<b>Росто-массовый показатель</b>							
	Кол-во баллов							
2	ЧСС в положении лежа за 1 мин							
	ЧСС в положении стоя за 1 мин							
	<b>Ортостатическая проба</b>							
	Кол-во баллов							
3	ЧСС исходная уд/10 сек							
	ЧСС после нагрузки уд/10 сек							
	ЧСС восстановления уд/10 сек							
	<b>Проба на дозированную нагрузку</b>							
	Кол-во баллов							
4	Проба Штанге (сек)							
	Кол-во баллов							
5	<b>Проба Генчи (сек)</b>							
	Кол-во баллов							
	<b>Сумма баллов ФР и ФС</b>							
	<b>Оценка и уровень ФР и ФС</b>							
	<b>Общая сумма баллов ФР, ФС и ФП (табл. 1 + табл. 3)</b>							
	<b>Оценка и уровень физического состояния (ФР, ФС, ФП)</b>							
	Подпись преподавателя							

Нормативы оценки ФР и ФС приведены в таблицах 4, 6 (для девушек) и таблицах 5, 7 (для юношей) в соответствии с возрастом. Оценка и уровень ФР и ФС, а также физического состояния по сумме баллов, в зависимости от количества выполненных тестов, приведены в таблице 8.

## 2. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

**Таблица 2 – Двигательные способности, тесты и факторы, обеспечивающие результат тестов**

<b>Двигательные способности</b>	<b>Тесты</b>	<b>Факторы, обеспечивающие результат теста</b>
Скоростно-силовые способности	Прыжок в длину с места (№ 1)	Способность проявлять максимальную силу в кратчайшее время
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя на полу (№ 2)	Подвижность в суставах, их состояние, эластичность мышц
Координационные способности	Челночный бег 4 x 9 м (№ 3)	Точность, быстрота и экономность движений
Силовые способности	Подтягивание на высокой перекладине (№ 4). Поднимание туловища из положения лежа на спине (№ 5). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (№ 6)	Сила и динамическая силовая выносливость сгибателей и разгибателей рук. Сила и динамическая силовая выносливость сгибателей и разгибателей туловища
Скоростные способности	Бег 30 м с высокого старта (№ 7)	Работоспособность в анаэробно-алактатном режиме энергообеспечения
Общая выносливость	Бег 1500 м (№ 8). Бег 3000 м (№ 9)	Работоспособность в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения
Скоростная выносливость	Плавание 25/50 м (№ 10)	Работоспособность в анаэробно-гликолитическом режиме энергообеспечения

Тесты № 1, 2, 3, 5, 6,7, 8, 10 – для девушек основного и подготовительного учебных отделений.

Тесты № 1, 2, 3, 4, 5, 6,7, 9, 10 – для юношей основного и подготовительного учебных отделений.

**Таблица 3 – Показатели физической подготовленности (ФП)**

№	Показатели ФП	Исход. дан. (нач. I сем.)	I	II	III	IV	V	VI
1	<b>Прыжок в длину с места (см)</b>							
	Кол-во баллов							
2	<b>Наклон вперед (см)</b>							
	Кол-во баллов							
3	<b>Челночный бег 4 x 9 метров (сек)</b>							
	Кол-во баллов							
4	<b>Подтягивание на высокой перекладине (раз)</b>							
	Кол-во баллов							
5	<b>Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с (раз)</b>							
	Кол-во баллов							
6	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)</b>							
	Кол-во баллов							
7	<b>Бег 30 метров (сек)</b>							
	Кол-во баллов							
8	<b>Бег 1500/3000 метров (мин, сек)</b>							
	Кол-во баллов							
9	<b>Плавание 50 метров (мин, сек или метры )</b>							
	Кол-во баллов							
<b>Сумма баллов физической подготовленности</b>								
<b>Оценка и уровень физической подготовленности</b>								
Подпись преподавателя								

Нормативы оценки физической подготовленности приведены в таблицах 4,6 (для девушек) и таблицах 5,7 (для юношей) в соответствии с возрастом. Оценка и уровень физической подготовленности, в зависимости от количества выполненных тестов, приведены в таблице 8.

### 3. ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

Таблица 4 – Нормативы оценки уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности девушек 17–18 лет

В соответствии с таблицей индивидуальные результаты выполненных тестов оцениваются в баллах от 1 до 10.

Тесты	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Росто-массовый показатель	-17 и менее, +10 и более	-16, +9	-15, +8	-14, +7	-13, +6	-12, +5	-11, +3-+4	-10-9, +1-+2	-8-6	-5-0
Ортостатическая проба	+26 и бол. -4 и мен.	+24-+25, -1 - -3	+22-+23	+20-+21	+17-+19	+14-+16	+11-+13	+8-+10	+4-+7	0-+3
Проба на дозированную нагрузку	17 и более	15,0-16,9	13,0-14,9	11,0-12,9	9,0-10,9	7,0-8,9	5,0-6,9	3,0-4,9	1,0-2,9	0,9 и менее
Проба Штанге (сек)	19 и менее	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44 и более
Проба Генчи (сек)	14 и менее	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31 и более
Прыжок в длину с места (см)	154 и менее	155-164	165-169	170-174	175-177	178-179	180-189	190-195	196-201	202 и более
Наклон вперед (см)	6 и менее	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-21	22-24	25 и более
Челночный бег 4 x 9 метров (сек)	11,9 и более	11,8-11,6	11,5-11,4	11,3-11,2	11,1-10,9	10,8	10,7-10,6	10,5-10,3	10,2-10,1	10,0 и менее
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с (раз)	37 и менее	38-41	42-44	45-46	47-48	49	50-51	52-57	58-59	60 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	3 и менее	4	5-6	7-8	9	10-11	12-14	15-19	20-21	22 и более
Бег 30 метров (сек)	6,2 и более	6,1-5,9	5,8-5,7	5,6-5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0-4,9	4,8 и менее
Бег 1500 метров (мин, сек)	8,30 и более	8,29	8,28-7,04	7,03-7,02	7,01-6,49	6,48-6,18	6,17-4,49	4,48-4,46	4,45-4,06	4,05 и менее
Плавание 50 метров (мин, сек или метры )	12 м и менее	25 м	50 м	1:16-1:20	1:11-1:15	1:08-1:10	1:05-1:07	1:01-1:04	0:51-1:00	0:50 и менее

Таблица 5 – Нормативы оценки уровня физического развития, функционального

**состояния и физической подготовленности юношей 17–18 лет**

Тесты	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Росто-массовый показатель	-17 и менее, +10 и более	-16, +9	-15, +8	-14, +7	-13, +6	-12, +5	-11, +3- +4	-10- -9, +1- +2	-8- -6	-5-0
Ортостатическая проба	+26 и бол. -4 и мен.	+24- +25, -1- -3	+22- +23	+20- +21	+17- +19	+14- +16	+11- +13	+8- +10	+4- +7	0-+3
Проба на дозированную нагрузку	17 и более	15,0 -16,9	13,0- 14,9	11,0- 12,9	9,0- 10,9	7,0- 8,9	5,0- 6,9	3,0- 4,9	1,0- 2,9	0,9 и менее
Проба Штанге (сек)	28 и менее	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53 и более
Проба Генчи (сек)	18 и менее	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43 и более
Прыжок в длину с места (см)	204 и менее	205- 209	210- 219	220- 224	225- 229	230- 234	235- 239	240- 249	250- 264	265 и более
Наклон вперед (см)	1 и ме- нее	2-4	5-7	8-9	10-12	13	14-15	16-18	19-20	21 и бо- лее
Челночный бег 4х9 метров (сек)	10,7 и более	10,6- 10,4	10,3- 10,1	10,0- 9,9	9,8- 9,7	9,6- 9,5	9,4- 9,3	9,2- 9,0	8,9- 8,7	8,6 и менее
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3 и менее	4	5-6	7-8	9	10-12	13	14-16	17-24	25 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60с (раз)	37 и менее	38-39	40-41	42-45	46-48	49-50	51-59	60-62	63-72	73 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	26 и менее	27-29	30-32	33-34	35-37	38-39	40-47	48-49	50-72	73 и бо- лее
Бег 30 метров (сек)	5,1 и более	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3- 4,2	4,1 и менее
Бег 3000 метров (мин, сек)	16,03 и более	16,02- 15,30	15,29- 14,46	14,45- 14,06	14,05- 13,06	13,05- 12,05	12,04- 12,02	12,01- 11,34	11,33- 11,06	11,05 и менее
Плавание 50 м (мин, сек или метры )	12 м и менее	25 м	50 м	1:06 -1:10	1:01 -1:05	0:58 -1:00	0:55 -0:57	0:51 -0:54	0:46 -0:50	0:45 и менее

**Таблица 6 – Нормативы оценки уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности девушек 19–22 лет**

В соответствии с таблицей индивидуальные результаты выполненных тестов оцениваются в баллах от 1 до 10.

Тесты	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Росто-массовый показатель	-17 и менее, +10 и более	-16, +9	-15, +8	-14, +7	-13, +6	-12, +5	-11, +3- +4	-10- 9, +1- +2	-8- -6	-5-0
Ортостатическая проба	+26 и более -4 и менее	+24- +25, -1 – -3	+22- +23	+20- +21	+17- +19	+14- +16	+11- +13	+8- +10	+4- +7	0-+3
Проба на дозированную нагрузку	17 и более	15,0 -16,9	13,0- 14,9	11,0- 12,9	9,0- 10,9	7,0- 8,9	5,0- 6,9	3,0- 4,9	1,0- 2,9	0,9 и менее
Проба Штанге (сек)	19 и менее	20-22	23-25	26-28	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44 и более
Проба Генчи (сек)	14 и менее	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31 и более
Прыжок в длину с места (см)	149 и менее	150- 159	160- 164	165- 169	170- 173	174- 179	180- 183	184- 189	190- 204	205 и более
Наклон вперед (см)	6 и менее	7-10	11	12-13	14-15	16-18	19	20-23	24-27	28 и более
Челночный бег 4 x 9 метров (сек)	12,7 и более	12,6- 12,2	12,1- 12,0	11,9- 11,7	11,6- 11,3	11,2- 11,1	11,0- 10,9	10,8- 10,7	10,6- 10,1	10,0 и менее
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с (раз)	29 и менее	30-33	34-36	37-39	40-41	42-44	45-46	47-50	51-55	56 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	3 и менее	4	5	6-7	8-9	10-11	12	13-16	17-20	21 и более
Бег 30 метров (сек)	6,6 и более	6,5-6,3	6,2- 6,1	6,0- 5,8	5,7- 5,6	5,5	5,4	5,3	5,2- 5,1	5,0 и менее
Бег 1500 метров (мин, сек)	9,28 и более	9,27- 8,50	8,49- 8,04	8,03- 8,01	8,0- 7,53	7,52- 7,42	7,41- 7,26	7,25- 7,01	7,00- 6,31	6,30 и менее
Плавание 50 метров (мин, сек или метры )	12 м и менее	25 м	50 м	1:16 -1:20	1:11 -1:15	1:08 -1:10	1:05 -1:07	1:01 -1:04	0:51 -1:00	0:50 и менее

**Таблица 7 – Нормативы оценки уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности юношей 19–22 лет**

Тесты	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Росто-массовый показатель	-17 и менее, +10 и более	-16, +9	-15, +8	-14, +7	-13, +6	-12, +5	-11, +3 +4	-10 -9, +1 +2	-8 -6	-5-0
Ортоstaticеская проба	+26 и более -4 и менее	+24- +25, -1 - -3	+22- +23	+20- +21	+17- +19	+14- +16	+11- +13	+8- +10	+4- +7	0-+3
Проба на дозированную нагрузку	17 и более	15,0 -16,9	13,0- 14,9	11,0- 12,9	9,0- 10,9	7,0- 8,9	5,0- 6,9	3,0- 4,9	1,0- 2,9	0,9 и менее
Проба Штанге (сек)	28 и менее	29-31	32-34	35-37	38-40	41-43	44-46	47-49	50-52	53 и более
Проба Генчи (сек)	18 и менее	19-21	22-24	25-27	28-30	31-33	34-36	37-39	40-42	43 и более
Прыжок в длину с места (см)	204 и менее	205- 217	218- 221	222- 229	230- 232	233- 239	240- 244	245- 254	255- 264	265 и более
Наклон вперед (см)	3 и менее	4-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-20	21-24	25 и более
Челночный бег 4х9 метров (сек)	10,9 и более	10,8- 10,4	10,3- 10,1	10,0- 9,9	9,8- 9,7	9,6-9,5	9,4	9,3- 9,2	9,1- 9,0	8,9 и менее
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5 и менее	6-8	9	10	11-12	13-14	15	16-19	20-32	33 и более
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с (раз)	34 и менее	35-38	39-40	41-43	44-45	46-47	48-50	51-54	55-59	60 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	23 и менее	24-26	27-29	30-34	35-39	40-43	44-46	47-54	55-69	70 и более
Бег 30 метров (сек)	5,3 и более	5,2 -5,1	5	4,9 -4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2 и менее
Бег 3000 метров (мин, сек)	13,18 и более	13,17- 12,07	12,06- 12,02	12,01	12,00- 11,27	11,26- 11,07	11,06- 11,05	11,04	11,03- 11,02	11,01 и менее
Плавание 50 м (мин, сек или метры)	12 м и менее	25 м	50 м	1:06 -1:10	1:01 -1:05	0:58 -1:00	0:55 -0:57	0:51 -0:54	0:46 -0:50	0:45 и менее

Чтобы оценить общее физическое состояние студента, баллы, набранные им во всех тестах, суммируются. Причем вначале подсчитывается сумма баллов по разделу «физическое развитие и функциональное состояние», далее по разделу «физической подготовленности», и лишь затем сумма баллов, определяющая общее физическое состояние испытуемого.

**Таблица 8 – Оценка и уровень общего физического состояния (ФР+ФС+ФП) по сумме баллов в зависимости от количества выполненных тестов**

Кол-во тестов	Уровни, баллы									
	Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20
3	3-5	6-8	9-11	12-14	15-17	18-20	21-23	24-26	27-28	29-30
4	4-7	8-11	12-15	16-19	20-23	24-27	28-31	32-36	37-38	39-40
5	5-9	10-14	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-47	48-50
6	6-11	12-17	18-23	24-29	30-35	36-41	42-47	48-53	54-57	58-60
7	7-13	14-20	21-27	28-34	35-41	42-48	49-55	56-62	63-66	67-70
8	8-15	16-23	24-31	32-39	40-47	48-55	56-63	64-71	72-76	77-80
9	9-17	18-26	27-35	36-44	45-53	54-62	63-71	72-80	81-85	86-90
10	10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89	90-95	96-100
11	11-21	22-32	33-43	44-54	55-65	66-74	75-87	88-98	99-104	105-110
12	12-23	24-35	36-47	48-59	60-71	72-83	84-95	96-107	108-114	115-120
13	13-25	26-38	39-51	52-64	65-77	78-90	91-103	104-116	117-124	125-130
14	14-27	28-41	42-55	56-69	70-83	84-97	98-111	112-125	126-133	134-140
15	15-29	30-34	35-59	60-74	75-89	90-104	105-119	120-134	135-143	144-150

В зависимости от набранной суммы баллов и количества выполненных тестов уровень общего физического состояния тестируемого, уровень его физического развития и функционального состояния, а также физической подготовленности может оцениваться как **«низкий»**, **«ниже среднего»**, **«средний»**, **«выше среднего»**, **«высокий»** (таблица 8).

Например, в ходе тестирования студентка основного отделения 1 курса (17–18 лет) исторического факультета Королева Елена показала следующие результаты:

- ◆ по разделу **«физическое развитие и функциональное состояние»**:
  - 1) росто-массовый показатель (РМП) = -15;
  - 2) ортостатическая проба = +15;
  - 3) проба на дозированную нагрузку (ПНДН) = 5,1;
  - 4) проба Штанге = 42 сек;
  - 5) проба Генчи = 32 сек;
- ◆ по разделу **«физическая подготовленность»**:
  - 6) прыжок в длину с места = 135 см;
  - 7) наклон вперед = + 22 см;

- 8) челночный бег 4x9 м = 10,9 сек;
- 9) поднимание туловища из положения лежа на спине = 58 раз;
- 10) сгибание и разгибание рук в упоре лежа = 9 раз;
- 11) бег 30 м = 6,0 сек;
- 12) бег 1500 метров = 6 мин 55 сек;
- 13) плавание = 1 мин 15 сек.

В соответствии с таблицей 4 по разделу **«физическое развитие и функциональное состояние»** она получает следующие оценки: – **3, 6, 7, 9, 10** баллов и в сумме **35 баллов**, что соответствует оценке – **«7»** и уровню **«выше среднего»** (таблица 8).

По разделу **«физическая подготовленность»** данная студентка получает **1, 9, 5, 9, 5, 2, 5, 5** баллов (таблица 4) и в сумме **41 балл**, что соответствует оценке **«5»** и **«среднему»** уровню (таблица 8).

Общая сумма составляет **76 баллов**. Это количество баллов, набранное при выполнении 13 тестов, соответствует оценке **«6»** и позволяет оценить уровень ее **общего физического состояния** как **«средний»** (таблица 8).

Но в связи с тем, что в прыжке в длину с места и беге на 30 м было набрано всего 1 и 2 балла, данной студентке при самостоятельной работе необходимо выполнять упражнения, направленные на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

## 4. ФОРМА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Формой итоговой аттестации студентов по учебной дисциплине является зачет, который проводится в конце 1–6 семестров.

Аттестация обучающихся УВО осуществляется в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 29.05.2012 № 53.

Общая оценка успеваемости по физическому воспитанию студентов на уровне программных требований в своей структуре содержит следующие критерии:

### *Организационный*

- ◆ 100% посещение занятий (с учетом пропусков по уважительным причинам).

### *Образовательный*

- ◆ Знание пройденного теоретического раздела программы по семестрам и курсам обучения.
- ◆ Прохождение тестирования с целью оценки уровней функционального состояния и физической подготовленности (физического состояния) студентов.

### *Методический*

- ◆ Оценка сформированности практических умений в профессионально-прикладной физической подготовке студентов:
  - на втором курсе обучения – оценка умения выполнять команды, распоряжения, управлять строем; составить, организовать и провести комплекс общеразвивающих упражнений (как вариант – с музыкальным сопровождением);
  - на третьем курсе обучения – оценка умения планировать, организовывать и проводить подвижные игры в процессе учебного занятия (как вариант – умение организовать и провести подвижные игры в программе «Спортландии», «Дней здоровья» факультета, учебного заведения.

### *Практический*

- ◆ выполнение контрольных нормативов, определяющих функциональное состояние и физическую подготовленность;

- ◆ использование в режиме дня эффективных средств физической культуры;
- ◆ использование различных видов и методов контроля за своим психофизическим состоянием, ведением «Дневника здоровья».

Основополагающим фактором практического критерия успеваемости является положительная динамика показателей контрольных нормативов функционального состояния и физической подготовленности.

***Зачет ставится при условии соблюдения всех вышеперечисленных требований.***

К тестированию допускаются студенты, посетившие не менее 75% занятий. В случае невозможности выполнения контрольных упражнений по объективным причинам студент освобождается от них с обязательной сдачей теоретического раздела программы занятий.

Пропущенные студентами занятия по неуважительной причине отрабатываются вне расписания занятий физической культурой (не более двух часов в день) и во время согласованное с преподавателем.

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок (более 1 месяца), сдают зачет на основании следующих нормативных требований:

- ◆ Оценки уровня теоретических знаний с включением контрольных вопросов по предмету «Физическая культура».
- ◆ Оценки самостоятельного освоения дополнительной тематики по физической культуре с учетом состояния здоровья студента, показаний и противопоказаний к применению физических упражнений.
- ◆ Написания реферата по разработанной для каждого студента теме, отражающей оздоровительно-профилактическую направленность физического воспитания.
- ◆ Умения проводить функциональные пробы, оценивать физическое развитие студента и вести «Дневник здоровья».

## 5. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Вы определили уровень своего физического развития, функционального состояния и физической подготовленности, получили задание преподавателя для самостоятельных занятий. С чего же начать занятие?

1. Необходимо использовать спортивный костюм, соответствующий виду занятия и климатическим условиям. Старайтесь проводить занятия на свежем воздухе.

2. Самостоятельные занятия обязательно начинайте с разминки, совмещайте занятия физическими упражнениями с закаливающими процедурами, по завершении используйте восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

3. Соблюдайте методические принципы физического воспитания: **доступности** (физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, во время занятия контролируйте реакцию организма на них, почувствовав недомогание или какие-то отклонения в состоянии здоровья, немедленно прекратите занятие и посоветуйтесь со своим преподавателем или врачом); **систематичности** (регулярно не менее трех раз в неделю, занимайтесь избранным видом спорта или оздоровительной системой, перерыв между занятиями более 3–4-х дней снижает оздоровительный эффект предыдущих занятий); **динамичности** (постепенно обновляйте и повышайте сложность и трудность упражнений, объем и интенсивность физических нагрузок, чередуйте нагрузки и отдых между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки).

**Таблица 9 – Примерные рекомендации для студентов по недельному двигательному режиму**

Виды двигательной деятельности	Объем двигательной деятельности в неделю	
	девушки	юноши
Бег (километры), или ходьба на лыжах (километры), или плавание (километры)	10–12	12–14
Прыжки со скакалкой (раз)	12–14	14–16
	2–4	4–6
Прыжки со скакалкой (раз)	не менее 1000	не менее 1400
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	не менее 70	не менее 140
Подтягивание на высокой перекладине (раз)		не менее 140
Сидя на полу ноги вместе наклон вперед с фиксацией позы на 5–8 секунд в наклоне (раз)	не менее 70	не менее 70
Сидя на полу ноги врозь наклон вперед (раз)	не менее 140	не менее 140
Из положения лежа на спине руки скрестно на груди, ноги фиксированы, сгибание и разгибание туловища (раз)	не менее 350	не менее 350
Поднимание прямых ног из положения лежа на спине (раз)	не менее 350	не менее 350
Приседание (раз)	не менее 350	не менее 350

Упражнения следует выполнять в дни, свободные от учебных занятий физической культурой.

### Задания для самостоятельных занятий I, II и III курсы

Дата	Содержание	Подпись

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акулич, Н. В. Человек и его здоровье : учеб. пособие / Н. В. Акулич, Н. В. Мащенко. – Могилев : Могилев. гос. ун-т им. А.А. Кулешова, 2000. – 160 с.
2. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования / Ю. Войнар, С. Д. Бойченко, В. А. Барташ. – Минск : Харвест, 2001. – 312 с.
3. Глазько, Т. А. Физическое воспитание учащейся молодежи: учеб. пособие для занятий по физическому воспитанию в вузах, ссузах, ПТУ / Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов, В. М. Михаленя. – Минск, 1995.
4. Горовой, В. А. Физическая рекреация студентов: методические рекомендации / В. А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2011. – 158 с.
5. Давиденко, Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: учебник / под общ. ред. Д. Н. Давиденко. – СПб., 2001.
6. Дворкин, Л. С. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие / Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдов. – Ростов-н/Д : Феникс, 2009. – 700 с.
7. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура: учебник для вузов / В. И. Дубровский. – М., 2001.
8. Евсеев, Ю. И. Физическая культура: учеб. пособие / Ю. И. Евсеев. – Ростов-н/Д : Феникс, 2003. – 384 с.
9. Желобкович, М. П. Дифференцированный и индивидуальный подходы к построению и организации физического воспитания студенческой молодежи: учеб. пособие / М. П. Желобкович, Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов. – Минск, 1997.
10. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». – Минск : Выш. шк., 1992. – 35 с.
11. Здоровье населения и окружающая среда г. Минска в 2005 г. : науч. изд. / под ред. Ф. А. Германович. – Минск, 2006. – 134 с.
12. Лечебная физическая культура: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. проф. С. Н. Попова. – М., 1998.
13. Лобанов, А. П. Управляемая самостоятельная работа студентов в контексте инновационных технологий / А. П. Лобанов, Н. В. Дроздова. – Минск, 2005.
14. Матвеев, Л. Л. Теория и методика физической культуры: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – СПб.; М., 2004.
15. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д, 2002.
16. Николаев, Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты : учеб. пособие / Ю.М. Николаев. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 80 с.

17. Образовательный стандарт «Высшее образование. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин» (утвержден и введен в действие постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.09.2006 г. № 89).
18. Основы знаний для самостоятельных занятий физической культурой студентов с отклонениями в состоянии здоровья: учеб.-метод. пособие / И. И. Лосева [и др.]; под общ. ред. И. И. Лосевой. – Минск, 2005.
19. Приходько, В. В. Непрофессиональное физкультурное образование: учеб. пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦОЛИФКа / В. В. Приходько. – М., 1991.
20. Сергеенкова, В. В. Управляемая самостоятельная работа студентов. Модульно-рейтинговая и рейтинговая системы / В. В. Сергеенкова. – Минск, 2004.
21. Смотрицкий, А. Л. Словарь-справочник по теории физической культуры / А. Л. Смотрицкий. – Могилев : УО «МОИПК и ПРР и СО», 2004. – 227 с.
22. Учебно-методический комплекс (из опыта разработки) / сост.: А. И. Жук, А. В. Макаров. – Минск, 2001.
23. Учебно-методический комплекс: модульная технология разработки: учеб.-метод. пособие / А. В. Макаров [и др.]. – Минск, 2003.
24. Физическая культура: учеб. программа для вузов (для групп спец. учеб. отд.). – Минск, 2003.
25. Физическая культура: учеб. программа для непрофильных спец. высш. учеб. заведений / сост.: С. В. Макаревич [и др.]. – Минск, 2002.
26. Физическая культура студента : учеб. / М. Я. Виленский [и др.]; под ред. В. И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2001. – 448 с.
27. Физическая культура: учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. – Минск, 2005.
28. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Минск : Тесей, 2003. – 528 с.
29. Фурманов, А. Г. Паспорт здоровья студента / А. Г. Фурманов, В. А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ им. И. П. Шамякина, 2009. – 25 с.
30. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003. – 480 с.

Участие в спортивно-массовых мероприятиях

Курс	Семестр	Факультета	Университета	Города	Республики
I	1				
	2				
II	3				
	4				
III	5				
	6				

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ.....	4
2. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.....	7
3. ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ.....	9
4. ФОРМА ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ.....	15
5. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ .....	17
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	20
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	22

Учебное издание

Составители:  
**ГРИГОРЕВИЧ** Иван Владимирович,  
**КУКЕЛЬ** Анна Андреевна

**ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ**  
(контроль физического состояния студента)

2-е издание

Корректор *О. В. Юхновец*  
Техническое редактирование и компьютерная верстка *О. С. Яворской*  
Дизайн обложки *Е. С. Выдрицкой*

Подписано в печать 24.09.19. Формат 60×84  $\frac{1}{16}$ . Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 1,4. Уч.-изд. л. 1,14.  
Тираж 1200 экз. Заказ 600.

*Издатель и полиграфическое исполнение:* учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя печатных изданий № 1/236 от 24.03.14.  
Ул. Советская, 18, 220030, Минск.