

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка»

ДНЕВНИК ЗДОРОВЬЯ
(*контроль физического состояния студента*)

Ф.И.О. _____

Факультет _____

Курс _____

Учебная группа _____

Учебное отделение _____

Минск 2012

Рекомендовано и утверждено кафедрой физического воспитания
и спорта БГПУ (протокол № 7 от 10.02.2012 г.)

Составители:

кандидат педагогических наук, доцент *А.А. Балай*;

старший преподаватель *И.Ф. Зайцев*;

старший преподаватель *Г.Н. Сущенко*

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 на протяжении всего периода обучения в университете, с 1-го по 4-ый курс.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дневник здоровья - документ, утвержденный руководством БГПУ, является личным документом студента. 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. |

2. 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 $RMP = m - (L - 100)$, где L – длина тела, m – масса тела.

Например, у студентки З. И. рост *170 см*, а масса тела *65 кг*.

$$RMP = 65 - (170 - 100) = -5$$

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

4. *Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое* характеризует функциональное состояние сердечно-сосудистой системы в покое.

Утром, после полноценного сна, не вставая с постели, измеряется пульс в течение одной минуты.

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, выработывая 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:

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

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. 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 дискомфорте, испытуемый делает вдох. В этот момент выключается секундомер.

Если проба Генчи проводится вслед за пробой Штанге или другой подобной пробой, то необходим отдых 5-7 минут.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

Таблица 1

Показатели физического развития и функционального состояния

| № | Показатели ФР, ФС и ФП | Исх-ые данные (начало I семестра) | Конец семестра | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|--|----------------|----|-----|----|---|----|-----|------|
| | | | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Длина тела (см) | | | | | | | | | |
| 2 | Масса тела (кг) | | | | | | | | | |
| 3 | Росто-массовый показатель | | | | | | | | | |
| | Кол-во баллов | | | | | | | | | |
| 4 | ЧСС в покое уд/мин | | | | | | | | | |
| | Кол-во баллов | | | | | | | | | |
| 5 | ЧСС исходн.уд/10сек | | | | | | | | | |
| | ЧСС после нагр.уд/10сек | | | | | | | | | |
| | ЧСС восстан.уд/10сек | | | | | | | | | |
| | Проба на дозированную нагрузку. | | | | | | | | | |
| | Кол-во баллов | | | | | | | | | |
| 6 | Проба Штанге(сек) | | | | | | | | | |
| | Кол-во баллов | | | | | | | | | |
| 7 | Проба Генчи (сек) | | | | | | | | | |
| | Кол-во баллов | | | | | | | | | |
| Сумма баллов (ФР, ФС) | | | | | | | | | | |
| Оценка и уровень (ФР и ФС) Табл. 1 | | | | | | | | | | |
| Общая сумма баллов (ФР, ФС, ФП) табл. 1+ табл. 3 | | | | | | | | | | |
| Оценка и уровень физического состояния (ФР, ФС, ФП) | | | | | | | | | | |
| Количество занятий, пропущенных по болезни | | | | | | | | | | |
| Подпись преподавателя | | | | | | | | | | |

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

3. ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Таблица 2

Двигательные способности, тесты и факторы, обеспечивающие результат тестов

| Двигательные способности | Тесты | Факторы, обеспечивающие результат теста |
|-------------------------------|--|---|
| 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 4х9м (№ 3) | Точность, быстрота и экономность движений |
| Силовые способности | Подтягивание в висе на перекладине (№ 4) Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине (№5) | Сила и динамическая силовая выносливость сгибателей рук. Сила и динамическая силовая выносливость сгибателей и разгибателей туловища |
| Скоростные способности | Бег 30 м с высокого старта (№6) | Работоспособность в анаэробно-алактатном режиме энергообеспечения |
| Общая выносливость | Бег 1000 м, (№ 7) Бег 1500 м (№ 8) Шестиминутный бег (№ 9) | Работоспособность в смешанном аэробно-анаэробном режиме энергообеспечения |
| Скоростная выносливость | Плавание 25/50м(№10) | Работоспособность в анаэробно-гликолитическом режиме энергообеспечения |

- Тесты №№ 1, 2, 3, 6, 9, 10 – для студентов всех учебных отделений;
 - тест № 4, 8 – для юношей всех учебных отделений;
 - тест № 5, 7 – для девушек всех учебных отделений;
- тест № 9 – можно использовать вместо тестов № 7 и № 8, для студентов имеющих низкий уровень физической подготовленности, а также для студентов специального учебного отделения.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности студента

| № п/п | Курс | Семестр | Т е с т ы | | | | | | | | | | | | Сумма баллов | Оценка и уровень физ. подготовленности | По другим предметам |
|-------|------|----------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|--|---|---|---|----------------|--------------------------------|---------------------|---------------------------------|---|--------------|--|---------------------|
| | | | Прыжок в длину с места (см) | Наклон туловища вперед (см) | Челночный бег 4 X 9 метров (сек) | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | Сгибание-разгибание туловища (кол-во раз) | | Бег 30 м (сек) | Бег 1000/1500 метров (мин:сек) | Бег 6 мин. (метров) | Плавание 25/50 метров (мин:сек) | | | | |
| | | | | | | Р | Б | Р | Б | | | | | Р | | | |
| 1 | I | Исходн. Данные | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | Конец Сем. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | II | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | II | III | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | IV | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | III | V | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | VI | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | IV | VII | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | VIII | | | | | | | | | | | | | | | |

Нормативы оценки физической подготовленности приведены в таблице 4 (для девушек) и таблице 5 (для юношей). Оценка и уровень физической подготовленности, а также физическое состояние по сумме баллов, в зависимости от количества выполненных тестов, приведены в таблице 6.

4. ОЦЕНКА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

В соответствии с таблицами № 4 и № 5 индивидуальные результаты, показанные в тестах, оцениваются в баллах от 1 до 10.

Таблица 4

Нормативы оценки уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности девушек

| Тесты | Уровни, баллы | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|--------------------|-----------------------------|------------------|----------------------|
| | Очень низкий | | Низкий | | Средний | | Высокий | | Очень высокий | |
| | 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 до +4 | -10 до -9 +1 до +2 | - 8 до - 6 | -5 до 0 |
| ЧСС в покое, (уд/мин) | 91 и Более | От 86 до 90 | От 81 до 85 | От 76 до 80 | От 71 до 75 | От 66 до 70 | От 61 до 65 | От 56 до 60 | От 51 до 55 | 50 и менее |
| Проба на дозированную нагрузку | Более 15-ти | 15 | От 13 до 14 | От 11 до 12 | От 9 до 10 | От 7 до 8 | От 5 до 6 | От 3 до 4 | От 1 до 2 | 0 и менее |
| Проба Штанге (сек) | 19 и менее | От 20 до 22 | От 23 до 25 | От 26 до 28 | От 29 до 31 | От 32 до 34 | От 35 до 37 | От 38 до 40 | От 41 до 43 | 44 и более |
| Проба Генчи (сек) | 14 и менее | От 15 до 16 | От 17 до 18 | От 19 до 20 | От 21 до 22 | От 23 до 24 | От 25 до 26 | От 27 до 28 | От 29 до 30 | 31 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 155 и менее | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 и более |
| Наклон вперед (см) | 2 и менее | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 и более |
| Челночный бег 4х9 метров (сек) | 12,5 и более | 12,2 | 11,9 | 11,6 | 11,3 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 и менее |
| Сгибание и разгибание туловища (раз) | 28 и менее | 30 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 46 и более |
| Бег 30 метров (сек) | 6,2 и более | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,3 | 5,2 и менее |
| Бег 1000 метров (мин: сек) | 5:56 и более | 5:55 | 5:35 | 5:25 | 5:15 | 5:05 | 4:55 | 4:45 | 4:35 | 4:25 и менее |
| Шестиминутный бег (метры) | 800 и менее | 850 | 900 | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1150 | 1200 | 1250 и более |
| Плавание 50 метров (мин: сек или метры) | 10 метров и менее | 25 метров | 50 метров | 1:20,0 | 1:15,0 | 1:10,0 | 1:07,0 | 1:04,0 | 1:00 | 0:50,0 и менее |

Таблица 5

Нормативы оценки уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности юношей

| Тесты | Уровни, баллы | | | | | | | | | |
|--|----------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------------|-----------------------------|------------------|----------------|
| | Очень низкий | | Низкий | | Средний | | Высокий | | Очень высокий | |
| | 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 до +4 | -10 до -9 +1 до +2 | - 8 до - 6 | -5 до 0 |
| ЧСС в покое, (уд/мин) | 91 и Более | От 86 до 90 | От 81 до 85 | От 76 до 80 | От 71 до 75 | От 66 до 70 | От 61 до 65 | От 56 до 60 | От 51 до 55 | 50 и менее |
| Проба на дозированную нагрузку | Более 15-ти | 15 | От 13 до 14 | От 11 до 12 | От 9 до 10 | От 7 до 8 | От 5 до 6 | От 3 до 4 | От 1 до 2 | 0 и менее |
| Проба Штанге (сек) | 28 и менее | От 29 до 31 | От 32 до 34 | От 35 до 37 | От 38 до 40 | От 41 до 43 | От 44 до 46 | От 47 до 49 | От 50 до 52 | 53 и более |
| Проба Генчи (сек) | 18 и менее | От 19 до 21 | От 22 до 24 | От 25 до 27 | От 28 до 30 | От 31 до 33 | От 34 до 36 | От 37 до 39 | От 40 до 42 | 43 и более |
| Прыжок в длину с места (см) | 190 и менее | 195 | 200 | 205 | 215 | 220 | 225 | 230 | 235 | 240 и более |
| Наклон вперед (см) | 1 и менее | 4 | 6 | 8 | 10 | 13 | 14 | 16 | 18 | 20 и более |
| Челночный бег 4х9 метров (сек) | 11,0 и более | 10,7 | 10,4 | 10,1 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,1 | 9,0 и менее |
| Подтягивание на перекладине (раз) | 3 и менее | 4 | 5 | 6 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 и более |
| Бег 30 метров (сек) | 5,3 и более | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 | 4,4 и менее |
| Бег 1500 метров (мин: сек) | 7:00 и более | 6:59 | 6:40 | 6:28 | 6:16 | 6:08 | 6:00 | 5:50 | 5:40 | 5:34 и менее |
| Шестиминутный бег (метры) | 1150 и менее | 1200 | 1250 | 1300 | 1350 | 1400 | 1450 | 1500 | 1550 | 1600 и более |
| Плавание 50 метров (мин: сек или метры) | 10 метров и менее | 25 метров | 50 метров | 1:10,0 | 1:05,0 | 1:00,0 | 0:57,0 | 0:54,0 | 0:50,0 | 0:45,0 и менее |

Чтобы оценить общее физическое состояние тестируемого, 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 6

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

| Кол-во тестов | Уровни, баллы | | | | | | | | | |
|---------------|---------------|-------|--------|-------|---------|--------|---------|---------|---------------|---------------|
| | Очень низкий | | Низкий | | Средний | | Высокий | | Очень высокий | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 3 | 3-5 и менее | 6-8 | 9-11 | 12-14 | 15-17 | 18-20 | 21-23 | 24-26 | 27-28 | 29-30 и более |
| 4 | 4-7 | 8-11 | 12-15 | 16-19 | 20-23 | 24-27 | 28-31 | 32-36 | 36-38 | 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 | 24-36 | 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 | 42-53 | 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 «очень высокий», «высокий», «средний», «низкий», «очень низкий» (таблица 6).

Например, в ходе тестирования студентка основного отделения 2 курса математического факультета К. Е. показала следующие результаты:

- по разделу «*физическое развитие и функциональное состояние*»

1. Росто-массовый показатель (РМП) = -15;
2. Частота сердечных сокращений в покое (ЧСС в покое) = 69 уд/мин;
3. Проба на дозированную нагрузку (ПНДН) = 5;
4. Проба Штанге = 42 сек;
5. Проба Генчи = 32 сек;

по разделу **«физическая подготовленность»**

6. Прыжок в длину с места = 159 см;
7. Наклон вперед = + 22 см;
8. Челночный бег 4X9 метров = 11,5 сек;
9. Сгибание и разгибание туловища = 46 раз;
10. Бег 30 метров = 6,0 сек;
11. Бег 6 минут = 1120 метров.

В соответствии с таблицей 4, по разделу **«физическое развитие и функциональное состояние»** она получает следующие оценки: - **3, 6, 7, 9, 10** баллов с суммой равной **35** и оценкой - **«7»**, что соответствует **«высокому»**, уровню (таблица 6).

По разделу **«физическая подготовленность»**, данная студентка получает **1, 10, 4, 10, 2, 7** баллов (таблица 4) с суммой равной **34** и оценкой **«5»**, что соответствует **«среднему»** уровню (таблица 6).

Общая сумма составляет **69** баллов. Это набранное количество баллов, при выполнении 11 тестов, позволяет оценить уровень ее **общего физического состояния**, как **«средний»** (таблица 6). Но, в связи с тем, что в прыжке в длину с места и беге на 30м было набрано всего 1 и 2 балла, данной студентке для самостоятельной работы предложены тренировочные задания, направленные на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

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 7

**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 2-4 | 12-14 14-16 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 урочных занятий физической культурой.

**Задания для самостоятельных занятий
I и II курсы**

| Дата | Содержание | Подпись |
|-------------|-------------------|----------------|
| | | |
| | | |

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

**Задания для самостоятельных занятий
III и IV курсы**

| Дата | Содержание | Подпись |
|-------------|-------------------|----------------|
| | | |
| | | |

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 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.
2. Давиденко, Д. Н. Социальные и биологические основы физической культуры и здорового образа жизни: учебник / под общ. ред. Д. Н. Давиденко. - Спб., 2001.
3. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов / В. И. Дубровский. - М., 1998.
4. Лечебная физическая культура: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. проф. С. Н. Попова. - М., 1998.
5. Лобанов, А. П. Управляемая самостоятельная работа студентов в контексте инновационных технологий / А. П. Лобанов, Н. В. Дроздова. - Минск, 2005.
6. 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.
7. 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.
8. Матвеев, Л. Л. Теория и методика физической культуры: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. - СПб.; М., 2004.
9. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. - М., 1991.
10. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю.В. Менхин, А. В. Менхин. - Ростов н/Д, 2002.
11. 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).
12. Приходько, В. В. Непрофессиональное физкультурное образование: учеб. пособие для студентов, аспирантов, слушателей ФУС и ФПК ГЦОЛИФКа / В. В. Приходько. - М., 1991.
13. Сергеенкова, В. В. Управляемая самостоятельная работа студентов. Модульно-рейтинговая и рейтинговая системы / В. В. Сергеенкова. - Минск, 2004.

14. Синяков, А. Ф. Самоконтроль физкультурника/ А. Ф. Синяков. -М., 1987.
15. Учебно-методический комплекс (из опыта разработки) / сост.: А. И. Жук, А. В. Макаров. - Минск, 2001.
16. Учебно-методический комплекс: модульная технология разработки: учеб.-метод. пособие / А. В. Макаров [и др.]. - Минск, 2003.
17. Физическая культура: учеб. программа для вузов (для групп спец. учеб. отд.). - Минск, 2003.
18. Физическая культура: учеб. программа для непрофильных спец. высш. учеб. заведений / сост.: С. В. Макаревич [и др.]. - Минск, 2002.
19. Физическая культура студента: учебник / под ред. В. И. Ильинича. - М., 1999.
20. Физическая культура: учеб. пособие / В. А. Коледа [и др.]; под общ. ред. В. А. Коледы. - Минск, 2005.
21. Фурманов, А. Г. Оздоровительная физическая культура / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. - Минск, 2003.
22. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 2002.
23. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура: учебник для ВУЗОВ // В.И.Дубровский.–М.,2001.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Участие
в спортивно-массовых мероприятиях**

| Курс | Семестр | Факультета | Университета | Города | Республики |
|------|---------|------------|--------------|--------|------------|
| I | 1 | | | | |
| | 2 | | | | |
| II | 3 | | | | |
| | 4 | | | | |
| III | 5 | | | | |
| | 6 | | | | |
| IV | 7 | | | | |
| | 8 | | | | |

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Перенесенные заболевания

| Курс | Диагноз | Период болезни | Кол-во пропущенных занятий |
|---------------|---------|----------------|----------------------------|
| I | | | |
| II | | | |
| III | | | |
| IV | | | |
| Всего: | | | |

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 2. Показатели физического развития и функционального состояния..... | 4 |
| 3. Показатели физической подготовленности..... | 7 |
| 4. Оценка индивидуальных результатов тестирования..... | 9 |
| 5. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями..... | 13 |
| 6. Список литературы..... | 17 |
| 7. Приложения..... | 19 |