

## Індивідуальна карта фізичних можливостей для СМГ

Прізвище, ім'я, по-батькові \_\_\_\_\_  
 Інститут, факультет, група \_\_\_\_\_

№ з/п	Блоки оцінювання	I семестр		II семестр	
		Результати у одиницях виміру	Бали	Результати у одиницях виміру	Бали
<b>Фізіологічний блок (додаток № 1)</b>					
I	Індекс Кетле				
	ЧСС, уд/хв..				
	Індекс Руф'є				
	Проба Штанге				
	<b>Середній бал</b>				
<b>Блок фізичної підготовленості (додаток № 2)</b>					
II	Дозована ходьба 12 хв.				
	Планка				
	Гнучкість				
	Групування				
	Піднімання тулуба в сід із положення лежачі				
	<b>Середній бал</b>				
<b>Блок інформації про захворювання (додаток № 3)</b>					
III	Застудні захворювання за рік, кількість				
	Загострення хронічних захворювань за рік, кількість				
	<b>Середній бал</b>				
<b>Блок інформації про спосіб життя (додаток № 4)</b>					
IV	Систематичність занять до вступу до НАУ				
	Відвідування занять, %				
	Відповідність калорійності їжі до енергозатрат				
	Паління				
	Алкоголь				
	Індивідуальна норма нічного сну, год.				
	<b>Середній бал</b>				
<b>Сума середніх балів</b>					
<b>Рівень фізичних можливостей</b>					

**Висновки:**

## ФІЗІОЛОГІЧНИЙ БЛОК

**Масо-зростовий індекс КЕТЛЕ (ІК)**

Масо-зростовий індекс Кетле (ІК) обчислюють за формулою

$$IK = \frac{MT}{P}$$

де  $MT$  – маса тіла (грами);  $P$  – зріст стоячи (см).

Рівень співвідношення довжини і маси тіла	Оцінка	Бали
$\geq 400$	Низький	1
375,1 – 400,0	Нижчий за середній	2
350,1 – 375,0	Середній	3
325,1 – 350,0	Вищий за середній	4
$\leq 325,0$	Високий	5

Таблиця №1/2

**Оцінка ЧСС**

(в покої\*)

ЧСС	Оцінка	Бали
100	Низький	1
95	Нижчий за середній	2
90	Середній	3
86	Вищий за середній	4
78	Високий	5

\*Після 5 хв. відпочинку

Таблиця №1/3

**Індекс РУФ'Є**

Вік (років)	Стать	Оцінки, бали				
		1	2	3	4	5
		Погана	Задовільна	Середня	Добре	Висока
17-18	юнаки	>15,0	10-14	7-10	4-6	<3,0
	дівчата	>15,0	10-14	7-10	4-6	<3,0

Обстежуваному визначають пульс за 15 с у положенні сидячи після 5 хв. відпочинку (ЧСС<sub>1</sub>), потім виконується 30 глибоких присідань за 45 с і відразу сісти на стілець. Підраховується пульс за перші 15 с після навантаження (ЧСС<sub>2</sub>), потім за останні 15 с першої хвилини відновлення (ЧСС<sub>3</sub>).

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (\text{ЧСС}_1 + \text{ЧСС}_2 + \text{ЧСС}_3) - 200}{10}$$

Таблиця №1/4

**Проба Штанге**

Час (сек)	Оцінка	Бали
40"	Низький	1
50"	Нижчий за середній	2
55"	Середній	3
65"	Вищий за середній	4
75"	Високий	5

Після звичайного вдиху у положенні сидячи учасник випробування затримує дихання настільки, наскільки зможе, затиснувши ніс пальцями.

**БЛОК ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI**

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ							
№ з/п	Види випробувань та нормативи	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1.	Дозована ходьба 12 хв.	ч	> 2250	2249-2000	1999-1250	1249-1000	< 1000
		ж	> 2000	1999-1750	1749-1100	1099-970	< 970
2.	«Планка»	ч	90'	80'	70'	60'	< 50'
		ж	80'	70'	60'	50'	< 40'
3.	«Гнучкість»	ч	20	18	15	10	5
		ж	22	20	18	15	10
4.	«Групування»	ч	30	28	26	24	< 24
		ж	26	24	22	20	< 20
5.	Підніманні тулуба в сід із положення лежачі (без урахування часу)	ч	40	36	32	25	< 25
		ж	38	34	30	20	< 20

**БЛОК**  
оцінювання показників захворюваності

Критерії захворюваності	Оцінка				
	5	4	3	2	1
Кількість застудних захворювань	< 2	2-3	4-5	5-6	> 6
Кількість загострень хронічних захворювань	відсутні	1	2-3	3-4	> 4

**БЛОК**  
оцінки інформації про спосіб життя

Критерії способу життя	Оцінка				
	5	4	3	2	1
Систематичність занять спортом до вступу до НАУ	більш 2-х років	2–1 років	до року		не займався
Відвідування, %*	> 80	61–80	41–60	30–40	< 30
Відповідність калорійності їжі до енергозатрат	відповідає		не відповідає		
Паління	не палю		епізодично		палю
Алкоголь	не вживаю		епізодично		відносно регулярно
Індивідуальна норма нічного сну, год.	> 8	7–8	6	5	< 5

\*Заповнюється у кінці семестру

**ШКАЛА**  
оцінок рівня фізичних можливостей

№ з/п	Сума балів	Рівень фізичних можливостей
1.	16,01 – 20	Вище середнього
2.	12,01 – 16	Середній
3.	8,01 – 12	Нижче середнього
4.	< 8	Низький