

Індивідуальна карта фізичних можливостей (ОГ)

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
Фізіологічний блок (додаток № 1)					
I	Індекс Кетле				
	ЧСС, уд/хв..				
	Індекс Руф'є				
	Проба Штанге				
	Середній бал				
Блок фізичної підготовленості (додаток № 2)					
II	Біг 2000 (ж), 3000 (ч) /// 12. хв.				
	Підтягування на перекладині (ч)				
	Згинання розгинання рук від підлоги (ж)				
	Гнучкість				
	Біг 100 м				
	Стрибок у довжину з місця				
	Піднімання тулуба в сід із положення лежачі				
	Середній бал				
Блок інформації про захворювання (додаток № 3)					
III	Застудні захворювання за рік, кількість				
	Загострення хронічних захворювань за рік, кількість				
	Середній бал				
Блок інформації про спосіб життя (додаток № 4)					
IV	Систематичність занять до вступу до НАУ				
	Відвідування занять, %				
	Відповідність калорійності їжі до енергозатрат				
	Паління				
	Алкоголь				
	Індивідуальна норма нічного сну, год.				
	Середній бал				
Сума середніх балів					
Рівень фізичних можливостей					

Висновки:

**Додаток №1
ФІЗІОЛОГІЧНИЙ БЛОК**

Таблиця №1/1

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
≥ 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
≤ 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 (ЧСС₁), потім виконується 30 глибоких присідань за 45 с і відразу сісти на стілець. Підраховується пульс за перші 15 с після навантаження (ЧСС₂), потім за останні 15 с першої хвилини відновлення (ЧСС₃).

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

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**I семестр**

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ							
№ з/п	Види випробувань та нормативи	Стать	Нормативи, бали				
			5	4	3	2	1
1.	Біг 100 м	ч	13.4	13,6	13,8	14.2	14.8
		ж	17.0	17.2	17.4	17.8	18.2
2.	Біг 3000 м.	ч	13.00	13.30	14.00	14.45	15.20
	Біг 2000 м.	ж	10.30	11.15	11.50	12.30	13.15
3.	Стрибок у довжину з місця	ч	250	240	225	210	190
		ж	190	180	170	160	150
4.	Підтягування на перекладині	ч	12	10	8	6	4
	Згинання та розгинання рук від підлоги	ж	24	22	18	14	12
5.	Підніманні тулуба в сід із положення лежачі (ч, ж) за 1 хв.	ч	52	48	44	40	36
		ж	48	46	42	38	34
6.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи	ч	16	14	12	10	7
		ж	20	17	14	10	7

Додаток №3

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