

Методические указания по самостоятельной работе разработаны на основе рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура»

Представленные методические указания позволяют осуществлять самостоятельную работу по физической подготовке как студентов, отнесенных к основной группе здоровья, так и освобожденных от практических занятий по дисциплине «Физическая культура». Разработанный материал способствует оптимизации учебного процесса, так как способствует совершенствованию физических навыков и укреплению здоровья студентов..

Предназначено для студентов 1 – 4 курсов, обучающихся по всем специальностям.

## Оглавление

Пояснительная записка .....	3
Виды заданий для самостоятельной внеаудиторной работы .....	5
Индивидуальный паспорт физического здоровья .....	6
Универсальная рейтинговая шкала.....	8
Оценка и рекомендации по развитию физических качеств.....	10
ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ .....	12
Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.....	15
Внешние признаки утомления.....	15
Таблицы результатов.....	17
Конфиденциальная анкета .....	31
ДОЖИВЕТЕ ЛИ ВЫ ДО СЕМИДЕСЯТИ?.....	35
НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ И ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ .....	38
Действие на организм тренировок на выносливость, развитие силы и подвижности .....	40
П И Т А Н И Е.....	41
СОВЕТЫ ТЕМ, КТО НЕ ХОЧЕТ ПОЛНЕТЬ .....	46
Индекс массы тела.....	48
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ФИЗИЧЕСКОУ КУЛЬТУРЕ .....	50
1 КУРС 1 СЕМЕСТР .....	50
1 КУРС 2 СЕМЕСТР .....	60
2 КУРС 1 СЕМЕСТР .....	70
2 КУРС 2 СЕМЕСТР .....	84
3 КУРС 1 СЕМЕСТР .....	94
3 КУРС 2 СЕМЕСТР .....	104
4 КУРС 1 СЕМЕСТР .....	123
4 КУРС 2 СЕМЕСТР .....	141
КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....	156
Требования к оформлению контрольной работы.....	156
Варианты контрольных работ по физической культуре.....	158
I курс (1 семестр).....	158

I курс (2 семестр) .....	160
II курс (1 семестр).....	162
II курс (2 семестр).....	163
III курс (1 семестр) .....	165
III курс (2 семестр) .....	167
IV курс (1 семестр) .....	169
IV курс (2 семестр) .....	171
Информационное обеспечение.....	174
Основная литература:.....	174
Дополнительная литература:.....	174

## Пояснительная записка

---

К современному специалисту общество предъявляет широкий перечень требований, среди которых немаловажное значение имеет наличие у выпускников определенных способностей и умения самостоятельно добывать знания из различных источников, систематизировать полученную информацию, давать оценку конкретной ситуации. Формирование такого умения происходит в течение всего периода обучения через организацию самостоятельной работы. Процесс самостоятельной работы позволяет ярко проявиться индивидуальным способностям личности. Только через самостоятельную работу студент может стать высококвалифицированным компетентным специалистом, способным к постоянному профессиональному росту.

*Задачи самостоятельной работы:*

- систематизация и закрепление полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубление и расширение теоретических знаний;
- развитие познавательных способностей и активности: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- формирование навыков ведения здорового образа жизни.

Самостоятельная работа является одним из видов учебных занятий и предполагает активную роль студента в ее планировании, осуществлении и контроле.

Самостоятельная работа является обязательной для каждого студента. Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами студентов в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений студентов.

Контроль результатов внеаудиторной самостоятельной работы студентов может осуществляться в пределах времени, отведенного на

обязательные учебные занятия и внеаудиторную самостоятельную работу студентов по учебной дисциплине, может проходить в письменной, устной или смешанной форме, с представлением заполненного паспорта физического здоровья

В качестве форм и методов контроля внеаудиторной самостоятельной работы студентов могут быть использованы ведение индивидуального паспорта физического здоровья.

Критериями оценки результатов внеаудиторной самостоятельной работы являются:

- уровень освоения учебного материала;
- умение использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- сформированность общеучебных умений;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями.

## **Виды заданий для самостоятельной внеаудиторной работы**

---

Для студентов, отнесенных по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам:

- отслеживание динамики уровня физического развития путем ведения индивидуального паспорта физического здоровья;
- отслеживание динамики уровня развития физических качеств;
- разработка персональной оздоровительно-профилактической программы, позволяющую целенаправленно устранить слабые звенья и повысить резервные возможности, как отдельных физиологических систем, так и организма в целом.

Для студентов отнесенных к специальной медицинской группе и освобожденных от занятий:

- ведение рабочей тетради по физической культуре;
- профилактические мероприятия по коррекции заболеваний;
- контрольные работы.

## Индивидуальный паспорт физического здоровья

---

---

фамилия

---

имя отчество

---

дата рождения

---

место учебы (группа)

---

преподаватель физической культуры

Индивидуальный паспорт физического здоровья составляется на основе сдачи комплексных нормативов по физической культуре и медицинского обследования организма.

**Целью** составления индивидуального паспорта физического здоровья является формирование объективной оценки уровня резервных возможностей организма и признаков функциональной недостаточности сердечно-сосудистой, дыхательной, кровеносной и нервно-мышечной систем.

Как известно, болезни не приходят внезапно. Это неизбежное движение, характеризующееся рядом последовательных этапов, проявляющихся в том, что в начале происходит заметное снижение резервных возможностей организма. Снижение потенциала всех систем организма приводит к снижению физической и умственной работоспособности. То есть в покое, без заметной физической нагрузки физиологические системы в

определенной мере обеспечивают удовлетворительное самочувствие и работоспособность человека. Но уже при средней физической нагрузке у людей с низкими резервами систем организма проявляются слабые звенья, что позволяет с уверенностью судить о приближении к той черте, за которой может появиться патология (болезнь).

Ведение паспорта физического здоровья позволяет оценить уровень физического здоровья человека и разработать персональную оздоровительно-профилактическую программу, позволяющую целенаправленно устранить слабые звенья и повысить резервные возможности, как отдельных физиологических систем, так и организма в целом.

**Универсальная рейтинговая шкала**  
*Оценка резервов физического здоровья и работоспособности.*

Уровень индивидуального физического развития	Рейтинг (сумма баллов по 7 видам)	Характеристика физического здоровья и работоспособности
<b>ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ</b> физического развития	<b>840-1050 баллов</b>	Уровень соматического здоровья и работоспособности соответствует идеальным показателям для конкретного возраста. Функциональные резервы основных систем организма на очень высоком уровне.
Уровень физического развития <b>ВЫШЕ СРЕДНЕГО</b>	<b>630-840 баллов</b>	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.
<b>СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ</b> физического развития	<b>420-630 баллов</b>	Удовлетворительное общее состояние (физическое развитие и работоспособность) организма, соответствующее среднестатистическим показателям для конкретного возраста. Отдельные физиологические системы характеризуются недостаточным уровнем развития и нуждаются в целенаправленном тренинге. Необходима коррекция образа жизни.
Уровень физического развития <b>НИЖЕ СРЕДНЕГО</b>	<b>210-420 баллов</b>	Неудовлетворительное состояние организма и присутствие нескольких «слабых» физиологических систем, которые слабо защищают организм от стрессов, атмосферных воздействий и физического утомления, что влияет на общий уровень соматического здоровья в данный момент, и особенно проявиться в последующие годы. Необходима целенаправленная

		тренировка резервных возможностей организма
<b><i>НИЗКИЙ УРОВЕНЬ</i></b> <i>физического развития</i>	<b>0 – 210</b> <b>баллов</b>	Очень плохое физическое состояние организма с рядом физиологических показателей, относящихся к зоне предпатологии. Низкие функциональные резервы с выраженным отставанием нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и координационно-двигательной систем организма. Отсутствие выраженных адаптационных резервов и сильная подверженность стрессам, атмосферным воздействиям, высокая утомляемость. Сниженная психофизическая и умственная работоспособность. Крайне необходима целенаправленная оздоровительная тренировка.

**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.

**Оценка за семестр** по физической культуре складывается из:

- посещения и работы на учебных занятиях (теоретических и практических);
- рейтинга (уровня индивидуального физического развития).

**Оценка уровня развития физических качеств** производится по лучшему количеству баллов, за контрольный норматив, соответствующий данному качеству.

## Оценка и рекомендации по развитию физических качеств

<b>Уровень развития физических качеств</b>	<b>Быстрота</b>	<b>Сила</b>	<b>Выносливость</b>	<b>Ловкость</b>	<b>Гибкость</b>
<b>ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ 120-150 БАЛЛОВ</b>	Высокая способность совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени	Высокий уровень развития силы.	Высокий уровень работоспособности всех систем организма, высокая слаженность физиологических	Успешно осваивает новые движения, быстро реагирует на внезапно меняющуюся обстановку	Высокая эластичность мышц и связок
<b>РАЗВИТИЯ ВЫШЕ СРЕДНЕГО 90-119 БАЛЛОВ</b>	Хорошая скорость двигательной реакции, для увеличения быстроты обратите внимания на технику выполнения упражнений	Хорошая способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий	Хорошая общая выносливость следует обратить внимание на специальную выносливость – т. е. выносливость по отношению к определенной	Ловкость развита достаточно хорошо. Для ее поддержания занимайтесь любимым видом спорта.	Высокая пассивная гибкость, но при этом не достаточно развита активная гибкость. Для развития гибкости используйте больше
<b>СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ 60-89 БАЛЛОВ</b>	Уровень развития быстроты недостаточно высок. Упражнения для развития быстроты необходимо выполнять систематически, причем сразу после разминки.	Уровень развития силовых качеств недостаточно высок, на занятиях физической культурой следует увеличить количество собственно-силовых	Уровень развития выносливости – средний. Для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем – используйте самые	Уровень развития ловкости недостаточно высок. Чаще включайте в свои занятия физической культурой спортивные игры.	Уровень развития гибкости недостаточно высок. Упражнения для развития гибкости необходимо выполнять ежедневно.

<b>Уровень развития физических качеств</b>	<b>Быстрота</b>	<b>Сила</b>	<b>Выносливость</b>	<b>Ловкость</b>	<b>Гибкость</b>
<b>УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ НИЖЕ СРЕДНЕГО</b>  <b>30-59 БАЛЛОВ</b>	Быстрота двигательной реакции слабо развита. Хорошо развивают скоростные качества	Силовые качества развиты плохо. Для коррекции силовых способностей используйте	Уровень развития выносливости оставляет желать лучшего. Для тренировки	Уровень развития ловкости – плохой. Для его коррекции используйте различные	Гибкость развита плохо. Начните заниматься стрейтчингом хотя бы 2-3 раза в неделю.
<b>НИЗКИЙ УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ</b>  <b>0-29 БАЛЛОВ</b>	Низкая подвижность нервных процессов. Обратите внимание на упражнения комплексного воздействия (различные игры, эстафеты), а также скоростно-силовые упражнения, т. е. упражнения, выполняемые в высоком темпе с	Сила, как качественна сторона двигательной деятельности человека, не развита. Приступайте к целенаправленным систематическим занятиям с помощью специальных	Уровень развития всех систем организма очень слабый. Приступая к работе на выносливость, начинайте с малых объемов и простых упражнений вместо бега используйте ходьбу, затем бег в	Новые движения очень трудно поддаются освоению. Для развития ловкости систематически самостоятельно занимайтесь любыми физическими упражнениями.	Очень низкая подвижность суставов, плохая эластичность мышц. Начните с развития пассивной гибкости. Перед выполнением упражнений на гибкость не забывайте хорошо разогреться с

## ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Показатели физического развития (контрольные нормативы)	Первый курс		Второй курс		Третий курс		Четвертый курс	
	1 семестр	баллы	1 семестр	баллы	1 семестр	баллы	1 семестр	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								
<b>Быстрота</b>								
Бег 30 м (сек)								
Бег 60 м (сек)								
Бег 100 м (сек)								
Бег 200 м (сек)								
<b>Выносливость</b>								
Бег 800 м (мин, сек)								
Бег 2000 м – дев. 3000 м – юн. (мин, сек)								
Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)								
<b>Гибкость</b>								
Упражнение на гибкость (см)								
<b>Сила</b>								
Подтягивание юн. (кол-во раз)								
Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)								
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа								

<b>Показатели физического развития (контрольные нормативы)</b>	<b>Первый курс</b>		<b>Второй курс</b>		<b>Третий курс</b>		<b>Четвертый курс</b>	
	1 семестр	баллы	1 семестр	баллы	1 семестр	баллы	1 семестр	баллы
<b>(кол-во раз)</b>								
<b>Ловкость</b>								
Челночный бег 10x10 (сек)								
Штрафной бросок (кол-во попаданий из 10 раз) баскетбол								
<b>Нормативы по выбору</b>								
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								

<b>Показатели физического развития (контрольные нормативы)</b>	<b>Первый курс</b>		<b>Второй курс</b>		<b>Третий курс</b>		<b>Четвертый курс</b>	
	1 семестр	баллы	1 семестр	баллы	1 семестр	баллы	1 семестр	баллы
Равновесие на одной ноге (девушки) - сек								
<b>Рейтинг</b>								
Подпись преподавателя								

## Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями

Физическую нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления, а также по частоте сердечных сокращений.

К *внешним признакам* утомления относят изменения цвета кожи, повышенное выделение пота, нарушения ритма дыхания, нарушение координации движений (см. таблицу).

### *Внешние признаки утомления*

<i>Признаки</i>	<i>Небольшое физическое утомление</i>	<i>Значительное утомление (1-й степени)</i>	<i>Резкое переутомление (2-й степени)</i>
<i>Цвет кожи</i>	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
<i>Потливость</i>	Небольшая	Значительная (выше пояса)	Резко выраженная (и ниже пояса), выступление солей
<i>Дыхание</i>	Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38-48 в 1 мин), поверхностное	Резко учащенное (более 50-60 в 1 мин) переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
<i>Движения</i>	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание	Резкие покачивания, отказ от дальнейшего движения
<i>Общий вид, ощущения</i>	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки, снижение интереса	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки «вот-вот упадет», жалобы на резкую слабость, головную боль, тошноту
<i>Мимика</i>	Спокойная	Напряженная	Искаженная

К *внутренним признакам*, свидетельствующим о наступлении утомления, относят появление болевых ощущений в мышцах, подташнивание или даже головокружение.

При появлении этих неблагоприятных признаков надо прекратить выполнение упражнения и отдохнуть. Во время отдыха рекомендуется выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабления мышц.

О том, как организм переносит нагрузку, лучше всего судить по частоте сердечных сокращений. Пульс измеряют в начале занятия и затем соотносят эти исходные значения с величинами, которые получают в ходе и после выполнения физических нагрузок.

Существует несколько способов измерения пульса:

- тремя пальцами на запястье;
- большим и указательным пальцем на шее;
- кончиками пальцев на виске;
- ладонью на груди в области сердца.

Во время легкой физической нагрузки пульс достигает 100-120 уд/мин, во время средней нагрузки – 130-150 уд/мин, а во время большой – свыше 150 уд/мин.

После урока физической культуры с достаточным объемом нагрузки ЧСС у занимающихся возвращается к исходному уровню через 5-10 мин.

Контролировать физическую нагрузку можно и по частоте дыхания. В покое частота дыхания обычно составляет (в среднем) 12-16 раз в минуту. При физической работе происходит учащение дыхания: при средней нагрузке до 18-20 раз, при значительной до 20-30 раз в минуту.

**Таблицы результатов  
ЮНОШИ**

<i>очки</i>	<i>Бег 30 м</i>	<i>Бег 60 м</i>	<i>Бег 100 м</i>	<i>Бег 200 м</i>	<i>Бег 400 м</i>	<i>Бег 800 м</i>	<i>Бег 1000 м</i>	<i>Бег 3000 м</i>	<i>Прыжки в длину с места</i>	<i>Челночный бег 10х10 м</i>	<i>очки</i>
<b>150</b>	3,80	7,40	11,50	25,00	50,00	2,30,00	2,50,00	10,00	250	25,00	<b>150</b>
<b>149</b>	3,81	7,41	11,60	25,30	50,10	2,30,50	2,50,50	10,05		25,05	<b>149</b>
<b>148</b>	3,82	7,42	11,70	26,00	50,20	2,31,00	2,51,00	10,10		25,10	<b>148</b>
<b>147</b>	3,83	7,43	11,80	26,05	50,30	2,31,50	2,51,50	10,12		25,15	<b>147</b>
<b>146</b>	3,84	7,44	11,90	26,10	50,40	2,32,00	2,52,00	10,14		25,20	<b>146</b>
<b>145</b>	3,85	7,45	12,00	26,15	50,60	2,32,50	2,52,50	10,16		25,25	<b>145</b>
<b>144</b>	3,86	7,46	12,05	26,20	50,80	2,33,00	2,53,00	10,18		25,30	<b>144</b>
<b>143</b>	3,87	7,47	12,10	26,25	51,00	2,33,50	2,53,50	10,20		25,35	<b>143</b>
<b>142</b>	3,88	7,48	12,15	26,30	51,20	2,34,00	2,54,00	10,22		25,40	<b>142</b>
<b>141</b>	3,89	7,49	12,20	26,35	51,40	2,34,50	2,54,50	10,24		25,45	<b>141</b>
<b>140</b>	3,90	7,50	12,25	26,40	51,60	2,35,00	2,55,00	10,26		25,50	<b>140</b>
<b>139</b>	3,91	7,51	12,30	26,45	51,80	2,35,20	2,55,50	10,28		25,52	<b>139</b>
<b>138</b>	3,92	7,52	12,35	26,50	52,00	2,35,40	2,56,00	10,30		25,54	<b>138</b>
<b>137</b>	3,93	7,53	12,40	26,55	52,10	2,35,60	2,56,50	10,32		25,56	<b>137</b>
<b>136</b>	3,94	7,54	12,45	26,60	52,20	2,35,80	2,57,00	10,34		25,58	<b>136</b>
<b>135</b>	3,95	7,55	12,50	26,65	52,40	2,36,00	2,57,50	10,36		25,60	<b>135</b>
<b>134</b>	3,96	7,56	12,55	26,70	52,60	2,36,20	2,58,00	10,38		25,62	<b>134</b>
<b>133</b>	3,97	7,57	12,60	26,75	52,80	2,36,40	2,58,50	10,40		25,64	<b>133</b>
<b>132</b>	3,98	7,58	12,65	26,80	53,00	2,36,60	2,59,00	10,42		25,66	<b>132</b>
<b>131</b>	3,99	7,59	12,70	26,85	53,10	2,36,80	2,59,50	10,44		25,68	<b>131</b>
<b>130</b>	4,00	7,60	12,75	26,90	53,20	2,37,00	3,00,00	10,46	245	25,70	<b>130</b>
<b>129</b>	4,01	7,61	12,80	26,95	53,40	2,37,20	3,00,50	10,48		25,72	<b>129</b>
<b>128</b>	4,02	7,62	12,85	27,00	53,60	2,37,40	3,01,00	10,50		25,74	<b>128</b>
<b>127</b>	4,03	7,63	12,90	27,05	53,80	2,37,60	3,01,50	10,52		25,76	<b>127</b>
<b>126</b>	4,04	7,64	12,95	27,10	54,00	2,37,80	3,02,00	10,54		25,78	<b>126</b>
<b>125</b>	4,05	7,65	13,00	27,15	54,20	2,38,00	3,02,50	10,56		25,80	<b>125</b>
<b>124</b>	4,06	7,66	13,02	27,20	54,40	2,38,20	3,03,00	10,58		25,82	<b>124</b>
<b>123</b>	4,07	7,67	13,04	27,25	54,60	2,38,40	3,03,50	11,00		25,84	<b>123</b>
<b>122</b>	4,08	7,68	13,06	27,30	54,80	2,38,60	3,04,00	11,05		25,86	<b>122</b>
<b>121</b>	4,09	7,69	13,08	27,35	55,00	2,38,80	3,04,50	11,10		25,88	<b>121</b>
<b>120</b>	4,10	7,70	13,10	27,40	55,10	2,39,00	3,05,00	11,15		25,90	<b>120</b>
<b>119</b>	4,11	7,71	13,12	27,45	55,20	2,39,20	3,05,50	11,20		25,92	<b>119</b>
<b>118</b>	4,12	7,72	13,14	27,50	55,40	2,39,40	3,06,00	11,25		25,94	<b>118</b>
<b>117</b>	4,13	7,73	13,16	27,55	55,60	2,39,60	3,06,50	11,30		25,96	<b>117</b>
<b>116</b>	4,14	7,74	13,18	27,60	55,80	2,39,80	3,07,00	11,35		25,98	<b>116</b>
<b>115</b>	4,15	7,75	13,20	27,65	56,00	2,40,00	3,07,50	11,40	240	26,00	<b>115</b>
<b>114</b>	4,16	7,76	13,22	27,70	56,20	2,40,20	3,08,00	11,45		26,05	<b>114</b>
<b>113</b>	4,17	7,77	13,24	27,75	56,40	2,40,40	3,08,50	11,50		26,10	<b>113</b>
<b>112</b>	4,18	7,78	13,26	27,80	56,60	2,40,60	3,09,00	11,55		26,15	<b>112</b>
<b>111</b>	4,19	7,79	13,28	27,85	56,80	2,40,80	3,09,50	12,00		26,20	<b>111</b>
<b>110</b>	4,20	7,80	13,30	27,90	57,00	2,41,00	3,10,00	12,05		26,25	<b>110</b>
<b>109</b>	4,22	7,82	13,32	27,95	57,20	2,41,20	3,10,50	12,10		26,30	<b>109</b>
<b>108</b>	4,24	7,84	13,34	28,00	57,40	2,41,40	3,11,00	12,15		26,35	<b>108</b>
<b>107</b>	4,26	7,86	13,36	28,05	57,60	2,41,60	3,11,50	12,20		26,40	<b>107</b>
<b>106</b>	4,28	7,88	13,38	28,10	57,80	2,41,80	3,12,00	12,25		26,45	<b>106</b>
<b>105</b>	4,30	7,90	13,40	28,15	58,00	2,42,00	3,12,50	12,30		26,50	<b>105</b>
<b>104</b>	4,32	7,92	13,42	28,20	58,20	2,42,20	3,13,00	12,35		26,55	<b>104</b>
<b>103</b>	4,34	7,94	13,44	28,25	58,40	2,42,40	3,13,50	12,40		26,60	<b>103</b>

<i>очки</i>	<i>Бег 30 м</i>	<i>Бег 60 м</i>	<i>Бег 100 м</i>	<i>Бег 200 м</i>	<i>Бег 400 м</i>	<i>Бег 800 м</i>	<i>Бег 1000 м</i>	<i>Бег 3000 м</i>	<i>Прыжки в длину с места</i>	<i>Челночный бег 10х10 м</i>	<i>очки</i>
<b>102</b>	4,36	7,96	13,46	28,30	58,60	2,42,60	3,14,00	12,45		26,65	<b>102</b>
<b>101</b>	4,38	7,98	13,48	28,35	58,80	2,42,80	3,14,50	12,50		26,70	<b>101</b>
<b>100</b>	4,40	8,00	13,50	28,40	59,00	2,43,00	3,15,00	12,55	235	26,75	<b>100</b>
<b>99</b>	4,42	8,02	13,52	28,45	59,20	2,43,20	3,16,00	13,00		26,80	<b>99</b>
<b>98</b>	4,44	8,04	13,54	28,50	59,40	2,43,40	3,17,00	13,05		26,85	<b>98</b>
<b>97</b>	4,46	8,06	13,56	28,55	59,60	2,43,60	3,18,00	13,10		26,90	<b>97</b>
<b>96</b>	4,48	8,08	13,58	28,60	59,80	2,43,80	3,19,00	13,15		26,95	<b>96</b>
<b>95</b>	4,50	8,10	13,60	28,65	1,00,00	2,44,00	3,20,00	13,20		27,00	<b>95</b>
<b>94</b>	4,52	8,12	13,62	28,70	1,00,50	2,44,20	3,21,00	13,25		27,05	<b>94</b>
<b>93</b>	4,54	8,14	13,64	28,75	1,01,00	2,44,40	3,22,00	13,30		27,10	<b>93</b>
<b>92</b>	4,56	8,16	13,66	28,80	1,01,50	2,44,60	3,23,00	13,35		27,15	<b>92</b>
<b>91</b>	4,58	8,18	13,68	28,85	1,02,00	2,44,80	3,24,00	13,40		27,20	<b>91</b>
<b>90</b>	4,60	8,20	13,70	28,90	1,02,50	2,45,00	3,25,00	13,45	230	27,25	<b>90</b>
<b>89</b>	4,62	8,22	13,72	28,95	1,03,00	2,45,20	3,26,00	13,50		27,30	<b>89</b>
<b>88</b>	4,64	8,24	13,74	29,00	1,03,50	2,45,40	3,27,00	13,55		27,35	<b>88</b>
<b>87</b>	4,66	8,26	13,76	29,05	1,04,00	2,45,60	3,28,00	14,00		27,40	<b>87</b>
<b>86</b>	4,68	8,28	13,78	29,10	1,04,50	2,45,70	3,29,00	14,05		27,45	<b>86</b>
<b>85</b>	4,70	8,30	13,80	29,15	1,05,00	2,45,80	3,30,00	14,10	225	27,50	<b>85</b>
<b>84</b>	4,71	8,31	13,82	29,20	1,05,50	2,45,90	3,31,00	14,15		27,55	<b>84</b>
<b>83</b>	4,72	8,32	13,84	29,24	1,06,00	2,46,00	3,32,00	14,20		27,60	<b>83</b>
<b>82</b>	4,73	8,33	13,86	29,26	1,06,50	2,46,50	3,33,00	14,25		27,65	<b>82</b>
<b>81</b>	4,74	8,34	13,88	29,28	1,07,00	2,47,00	3,34,00	14,30		27,70	<b>81</b>
<b>80</b>	4,75	8,35	13,90	29,30	1,07,50	2,47,50	3,35,00	14,35	220	27,75	<b>80</b>
<b>79</b>	4,76	8,36	13,92	29,32	1,08,00	2,48,00	3,36,00	14,40		27,80	<b>79</b>
<b>78</b>	4,77	8,37	13,94	29,34	1,08,50	2,48,50	3,37,00	14,45		27,85	<b>78</b>
<b>77</b>	4,78	8,38	13,96	29,36	1,09,00	2,49,00	3,38,00	14,50		27,90	<b>77</b>
<b>76</b>	4,79	8,39	13,98	29,38	1,09,50	2,49,50	3,39,00	14,55		27,95	<b>76</b>
<b>75</b>	4,80	8,40	14,00	29,40	1,10,00	2,50,00	3,40,00	15,00	215	28,00	<b>75</b>
<b>74</b>	4,81	8,41	14,02	29,45	1,10,50	2,50,50	3,41,00	15,05		28,05	<b>74</b>
<b>73</b>	4,82	8,42	14,04	29,50	1,11,00	2,51,00	3,42,00	15,10		28,10	<b>73</b>
<b>72</b>	4,84	8,44	14,06	29,55	1,11,50	2,51,50	3,43,00	15,15		28,15	<b>72</b>
<b>71</b>	4,86	8,46	14,08	29,60	1,12,00	2,52,00	3,44,00	15,20		28,20	<b>71</b>
<b>70</b>	4,88	8,48	14,10	29,65	1,12,50	2,52,50	3,45,00	15,25	210	28,25	<b>70</b>
<b>69</b>	5,00	8,50	14,12	29,70	1,13,00	2,53,00	3,46,00	15,30		28,30	<b>69</b>
<b>68</b>	5,01	8,52	14,14	29,75	1,13,50	2,53,50	3,47,00	15,35		28,35	<b>68</b>
<b>67</b>	5,02	8,54	14,16	29,80	1,14,00	2,54,00	3,48,00	15,40		28,40	<b>67</b>
<b>66</b>	5,03	8,56	14,18	29,90	1,14,50	2,54,50	3,49,00	15,45		28,45	<b>66</b>
<b>65</b>	5,04	8,58	14,20	30,00	1,15,00	2,55,00	3,50,00	15,50	205	28,50	<b>65</b>
<b>64</b>	5,05	8,60	14,22	30,10	1,15,50	2,55,50	3,51,00	15,55		28,55	<b>64</b>
<b>63</b>	5,06	8,62	14,24	30,20	1,16,00	2,56,00	3,52,00	16,00		28,60	<b>63</b>
<b>62</b>	5,07	8,64	14,26	30,30	1,16,50	2,56,50	3,53,00	16,05		28,65	<b>62</b>
<b>61</b>	5,08	8,66	14,28	30,40	1,17,00	2,57,00	3,54,00	16,10		28,70	<b>61</b>
<b>60</b>	5,09	8,68	14,30	30,50	1,17,50	2,57,50	3,55,00	16,15	200	28,75	<b>60</b>
<b>59</b>	5,10	8,70	14,35	30,60	1,18,00	2,58,00	3,56,00	16,20		28,80	<b>59</b>
<b>58</b>	5,11	8,72	14,40	30,70	1,18,50	2,58,50	3,57,00	16,25		28,85	<b>58</b>
<b>57</b>	5,12	8,74	14,45	30,80	1,19,00	2,59,00	3,58,00	16,30		28,90	<b>57</b>
<b>56</b>	5,13	8,76	14,50	30,90	1,19,50	2,59,50	3,59,00	16,35		28,95	<b>56</b>
<b>55</b>	5,14	8,78	14,55	31,00	1,20,00	3,00,00	4,00,00	16,40	195	29,00	<b>55</b>
<b>54</b>	5,15	8,80	14,60	31,20	1,20,50	3,00,50	4,01,00	16,45		29,05	<b>54</b>
<b>53</b>	5,16	8,82	14,65	31,40	1,21,00	3,01,00	4,02,00	16,50		29,10	<b>53</b>

<i>очки</i>	<i>Бег 30 м</i>	<i>Бег 60 м</i>	<i>Бег 100 м</i>	<i>Бег 200 м</i>	<i>Бег 400 м</i>	<i>Бег 800 м</i>	<i>Бег 1000 м</i>	<i>Бег 3000 м</i>	<i>Прыжки в длину с места</i>	<i>Челночный бег 10х10 м</i>	<i>очки</i>
52	5,17	8,84	14,70	31,60	1,21,50	3,01,50	4,03,00	16,55		29,15	52
51	5,18	8,86	14,75	31,80	1,22,00	3,02,00	4,04,00	17,00		29,20	51
50	5,19	8,88	14,80	32,00	1,22,50	3,02,50	4,05,00	17,05	190	29,25	50
49	5,20	8,90	14,85	32,20	1,23,00	3,03,00	4,06,00	17,10		29,30	49
48	5,21	8,92	14,90	32,40	1,23,50	3,03,50	4,07,00	17,15		29,35	48
47	5,22	8,94	14,95	32,60	1,24,00	3,04,00	4,08,00	17,20		29,40	47
46	5,23	8,96	15,00	32,80	1,24,50	3,04,50	4,09,00	17,25		29,45	46
45	5,24	8,98	15,05	33,00	1,25,00	3,05,00	4,10,00	17,30	185	29,50	45
44	5,25	9,00	15,10	33,20	1,25,50	3,05,50	4,11,00	17,35		29,55	44
43	5,26	9,02	15,15	33,40	1,26,00	3,06,00	4,12,00	17,40		29,60	43
42	5,27	9,04	15,20	33,60	1,26,50	3,06,50	4,13,00	17,45		29,65	42
41	5,28	9,06	15,25	33,80	1,27,00	3,07,00	4,14,00	17,50		29,70	41
40	5,29	9,08	15,30	34,00	1,27,50	3,07,50	4,15,00	17,55	180	29,75	40
39	5,30	9,10	15,35	34,20	1,28,00	3,08,00	4,16,00	18,00		29,80	39
38	5,31	9,12	15,40	34,40	1,28,50	3,08,50	4,17,00	18,05		29,85	38
37	5,32	9,14	15,45	34,60	1,29,00	3,09,00	4,18,00	18,10		29,90	37
36	5,33	9,16	15,50	34,80	1,29,50	3,09,50	4,19,00	18,15		29,95	36
35	5,34	9,18	15,55	35,00	1,30,00	3,10,00	4,20,00	18,20	175	30,00	35
34	5,35	9,20	15,60	35,50	1,30,20	3,10,50	4,20,50	18,25		30,05	34
33	5,36	9,22	15,65	36,00	1,30,40	3,11,00	4,21,00	18,30		30,10	33
32	5,37	9,24	15,70	36,50	1,30,60	3,11,50	4,21,50	18,35		30,15	32
31	5,38	9,26	15,75	37,00	1,30,80	3,12,00	4,22,00	18,40		30,20	31
30	5,39	9,28	15,80	37,50	1,31,00	3,12,50	4,22,50	18,45	170	30,25	30
29	5,40	9,30	15,85	38,00	1,31,20	3,13,00	4,23,00	18,50		30,30	29
28	5,41	9,32	15,90	38,50	1,31,40	3,13,50	4,23,50	18,55		30,40	28
27	5,42	9,34	15,95	39,00	1,31,60	3,14,00	4,24,00	19,00		30,50	27
26	5,43	9,36	16,00	39,50	1,31,80	3,14,50	4,24,50	19,05		30,60	26
25	5,44	9,38	16,10	40,00	1,32,00	3,15,00	4,25,00	19,10		30,70	25
24	5,45	9,40	16,20	40,50	1,32,20	3,15,50	4,25,50	19,15		30,80	24
23	5,46	9,42	16,30	41,00	1,32,40	3,16,00	4,26,00	19,20		30,90	23
22	5,47	9,44	16,40	41,50	1,32,60	3,16,50	4,26,50	19,25		31,00	22
21	5,48	9,46	16,50	42,00	1,32,80	3,17,00	4,27,00	19,30		31,20	21
20	5,49	9,48	16,60	42,50	1,33,00	3,17,50	4,27,50	19,35	165	31,30	20
19	5,50	9,50	16,70	43,00	1,33,50	3,18,00	4,28,00	19,40		31,40	19
18	5,51	9,52	16,80	43,50	1,34,00	3,18,50	4,28,50	19,45		31,50	18
17	5,52	9,54	16,90	44,00	1,34,50	3,19,00	4,29,00	19,50		31,60	17
16	5,53	9,56	17,00	44,50	1,35,00	3,19,50	4,29,50	19,55		31,70	16
15	5,54	9,58	17,10	45,00	1,35,50	3,20,00	4,30,00	20,00		31,80	15
14	5,55	9,60	17,20	45,50	1,36,00	3,20,50	4,30,50	20,02		31,90	14
13	5,56	9,62	17,30	46,00	1,36,50	3,21,00	4,31,00	20,04		32,00	13
12	5,57	9,64	17,40	46,50	1,37,00	3,21,50	4,31,50	20,06		32,20	12
11	5,58	9,66	17,50	47,00	1,37,50	3,22,00	4,32,00	20,08		32,40	11
10	5,59	9,68	17,60	47,50	1,38,00	3,22,50	4,32,50	20,10	160	32,60	10
9	5,60	9,70	17,70	48,00	1,38,50	3,23,00	4,33,00	20,12		32,80	9
8	5,61	9,72	17,80	48,50	1,39,00	3,23,50	4,33,50	20,14		33,00	8
7	5,62	9,74	17,90	49,00	1,39,50	3,24,00	4,34,00	20,16		33,20	7
6	5,63	9,76	18,00	49,50	1,40,00	3,24,50	4,35,00	20,18		33,40	6
5	5,64	9,78	18,20	5,00	1,41,00	3,25,00	4,36,00	20,20	155	33,60	5
4	5,66	9,80	18,40	51,00	1,42,00	3,25,50	4,37,00	20,22		33,80	4
3	5,68	9,85	18,60	52,00	1,43,00	3,26,00	4,38,00	20,24		34,00	3
2	5,69	9,90	18,80	53,00	1,44,00	3,28,00	4,39,00	20,27		34,50	2

очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 100 м	Бег 200 м	Бег 400 м	Бег 800 м	Бег 1000 м	Бег 3000 м	Прыжки в длину с места	Челночный бег 10х10 м	очки
1	6,00	10,0	19,00	55,00	1,45,00	3,30,00	4,40,00	20,30	150	35,00	1

очки	Подтягивание	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	Упражнение на пресс (кол-во раз)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)	Передача (верхняя; нижняя)	Передача (верхняя; нижняя) над собой	Подача в цель (кол-во раз из 10)	Броски из-под кольца	Дальние броски	Штрафные броски	Вис на согнутых руках (мин, сек)	Упражнение на гибкость	очки
150	23	105	60	150	190	775	65	57	10			10	1,30	+ 32	150
149		104	59	149	189	770							1,29		149
148		103	59	148	188	765	64	56					1,28		148
147		102		147	187	760							1,27	+ 31	147
146		101	58	146	186	755	63						1,26		146
145	22	100		145	185	750		55					1,25		145
144		99	57	144	184	745							1,24		144
143		98		143	183	740	62						1,23		143
142		97	56	142	182	735		54					1,22	+ 30	142
141		96		141	181	730							1,21		141
140	21	95		140	180	725	61				5		1,20		140
139		94	55	139	179	720		53					1,19		139
138		93		138	178	715							1,18		138
137		92		137	177	710	60						1,17	+ 29	137
136		91	54	136	176	705		52					1,16		136
135	20	90		135	175	700			9			9	1,15		135
134		89		134	174	695	59						1,14		134
133		88	53	133	173	690		51					1,13		133
132		87		132	172	685							1,12	+ 28	132
131		86		131	171	680	58						1,11		131
130	19	85	52	130	170	675		50		10			1,10		130
129		84		129	169	670							1,09		129
128		83		128	168	665	57						1,08		128
127		82	51	127	167	660		49					1,07	+ 27	127
126		81		126	166	655							1,06		126
125	18	80		125	165	650	56						1,05		125
124		79	50	124	164	645		48					1,04		124
123		78		123	163	640							1,03	+ 26	123
122		77		122	162	635	55						1,02		122
121		76	49	121	161	630		47					1,01		121
120	17	75		120	160	625			8			8	1,00		120
119		74		119	159	620	54							+ 25	119
118		73	48	118	158	615		46					59		118
117		72		117	157	610									117
116		71		116	156	605	53						58		116
115	16	70	47	115	155	600		45		9				+ 24	115

очки	Подтягивание	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	Упражнение на пресс (кол-во раз)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)	Передача (верхняя; нижняя)	Передача (верхняя; нижняя) над собой	Подача в цель (кол-во раз из 10)	Броски из-под кольца	Дальние броски	Штрафные броски	Вис на согнутых руках (мин, сек)	Упражнение на гибкость	очки
114		69		114	154	595							57		114
113		68		113	153	590	52								113
112		67	46	112	152	585		44					56		112
111		66		111	151	580									111
110	15	65		110	150	575	51				4		55		110
109		64	45	109	149	570		43						+ 23	109
108		63		108	148	565							54		108
107		62		107	147	560	50								107
106		61	44	106	146	555		42					53		106
105	14	60		105	145	550			7			7			105
104		59		104	144	545	49						52	+ 22	104
103		58	43	103	143	540		41							103
102		57		102	142	535							51		102
101		56		101	141	530	48								101
100	13	55	42	100	140	525		40		8			50		100
99		54		99	139	520								+ 21	99
98		53		98	138	515	47						49		98
97		52	41	97	137	510		39							97
96		51		96	136	505							48	+ 20	96
95	12	50		95	135	500	46								95
94		49	40	94	134	495		38					47		94
93		48		93	133	490									93
92		47		92	132	485	45						46	+ 19	92
91		46	39	91	131	480		37							91
90	11	45		90	130	475			6			6	45		90
89		44		89	129	470	44							+ 18	89
88		43	38	88	128	465		36					44		88
87		42		87	127	460									87
86		41		86	126	455	43								86
85	10	40	37	85	125	450		35		7			43	+ 17	85
84		39		84	124	445									84
83		38		83	123	440	42								83
82		37	36	82	122	435		34					42		82
81		36		81	121	430									81
80	9	35		80	120	425	41				3			+ 16	80
79		34	35	79	119	420		33					41		79
78		33		78	118	415									78
77		32		77	117	410	40								77
76		31	34	76	116	405		32					40	+15	76
75	8	30		75	115	400			5			5			75
74				74	114	395	39								74
73		29	33	73	113	390		31					39		73
72				72	112	385								+14	72
71		28		71	111	380	38								71
70	7		32	70	110	375		30		6			38		70
69		27		69	109	370								+ 13	69
68				68	108	365	37								68

очки	Подтягивание	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	Упражнение на пресс (кол-во раз)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)	Передача (верхняя; нижняя)	Передача (верхняя; нижняя) над собой	Подача в цель (кол-во раз из 10)	Броски из-под кольца	Дальние броски	Штрафные броски	Вис на согнутых руках (мин, сек)	Упражнение на гибкость	очки
67		26	31	67	107	360		29					37		67
66				66	106	355									66
65	6	25		65	105	350	36							+ 12	65
64			30	64	104	345		28					36		64
63		24		63	103	340									63
62				62	102	335	35								62
61		23	29	61	101	330		27						+ 11	61
60	5			60	100	325			4			4	35		60
59				59	99	320	34							+ 10	59
58		22	28	58	98	315		26					34		58
57				57	97	310	33								57
56				56	96	305							33	+ 9	56
55		21	27	55	95	300	32	25		5					55
54				54	94	298							32		54
53				53	93	296	31								53
52		20	26	52	92	294		24					31	+ 8	52
51				51	91	292	30								51
50	4			50	90	290					2		30		50
49		18	25	49	89	288	29	23						+ 7	49
48				48	88	286							29		48
47			24	47	87	284	28								47
46		17		46	86	282		22					28	+ 6	46
45			23	45	85	280	27		3	4		3			45
44				44	84	278							27		44
43		16	22	43	83	276	26	21						+ 5	43
42				42	82	274							26		42
41			21	41	81	272	25								41
40	3	15		40	80	270		20					25		40
39			20	39	79	268	24							+ 4	39
38				38	78	266							24		38
37		14	19	37	77	264	23	19							37
36				36	76	262							23	+ 3	36
35			18	35	75	260	22								35
34		13		34	74	258		18					22		34
33			17	33	73	256	21								33
32				32	72	254							21	+ 2	32
31		12	16	31	71	252	20	17							31
30				30	70	250			2	3		2	20		30
29			15	29		248	19								29
28				28	69	246		16					19		28
27		11	14	27		244	18								27
26				26	68	242							18		26
25	2		13	25		240	17	15						+ 1	25
24				24	67	238							17		24
23		10	12	23		236	16	14							23
22				22	66	234							16		22

очки	Подтягивание	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	Упражнение на пресс (кол-во раз)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)	Передача (верхняя; нижняя)	Передача (верхняя; нижняя) над собой	Подача в цель (кол-во раз из 10)	Броски из-под кольца	Дальние броски	Штрафные броски	Вис на согнутых руках (мин, сек)	Упражнение на гибкость	очки
21			11	21		232	15	13							21
20				20	65	230			1		1		15		20
19		9	10	19		228	14	12							19
18				18	64	226							14		18
17			9	17		224	13	11							17
16				16	63	222							13		16
15		8	8	15		220	12	10		2		1			15
14				14	62	218							12		14
13			7	13		216	11	9						0	13
12				12	61	214							11		12
11		7	6	11		212	10	8							11
10	1			10	60	210							10		10
9			5	9		209	9	7							9
8				8	59	208							9		8
7		6	4	7		207	8	6							7
6				6	58	206							8		6
5			3	5		205	7	5							5
4				4	57	204							7		4
3		5	2	3		203	6	4							3
2				2	56	202							6		2
1			1	1	55	201	5	3		1					1

## ДЕВУШКИ

очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 100 м	Бег 200 м	Бег 400 м	Бег 500 м	Бег 800 м	Бег 2000 м	Прыжки в длину с места	Челночный бег 10x10 м	очки
150	4,70	8,40	15,00	31,00	1,13,00	1,34,00	3,14,00	9,20	225	27,00	150
149	4,72	8,42	15,01	31,20	1,13,15	1,34,50	3,14,50	9,23		27,10	149
148	4,74	8,44	15,02	31,40	1,13,30	1,35,00	3,15,00	9,26		27,20	148
147	4,76	8,46	15,03	31,60	1,13,40	1,35,10	3,15,50	9,27		27,40	147
146	4,78	8,48	15,04	31,80	1,13,50	1,35,20	3,16,00	9,28		27,60	146
145	4,80	8,50	15,05	32,00	1,13,60	1,35,30	3,16,50	9,29	220	27,80	145
144	4,81	8,52	15,06	32,10	1,13,70	1,35,40	3,17,00	9,30		28,00	144
143	4,82	8,54	15,07	32,20	1,13,80	1,35,50	3,17,50	9,31		28,05	143
142	4,83	8,56	15,08	32,30	1,13,90	1,35,60	3,18,00	9,32		28,10	142
141	4,84	8,58	15,09	32,40	1,14,00	1,35,70	3,18,50	9,33		28,15	141
140	4,85	8,60	15,10	32,50	1,14,10	1,35,80	3,19,00	9,34		28,20	140
139	4,86	8,62	15,12	32,60	1,14,20	1,35,90	3,19,50	9,35		28,25	139
138	4,87	8,64	15,14	32,70	1,14,30	1,36,00	3,20,00	9,36		28,30	138

<i>очки</i>	<i>Бег 30 м</i>	<i>Бег 60 м</i>	<i>Бег 100 м</i>	<i>Бег 200 м</i>	<i>Бег 400 м</i>	<i>Бег 500 м</i>	<i>Бег 800 м</i>	<i>Бег 2000 м</i>	<i>Прыжки в длину с места</i>	<i>Челночный бег 10х10 м</i>	<i>очки</i>
<b>137</b>	4,88	8,66	15,16	32,80	1,14,40	1,36,10	3,20,20	9,37		28,35	<b>137</b>
<b>136</b>	4,89	8,68	15,18	32,90	1,14,50	1,36,20	3,20,40	9,38		28,40	<b>136</b>
<b>135</b>	4,90	8,70	15,20	33,00	1,14,60	1,36,30	3,20,60	9,39	215	28,45	<b>135</b>
<b>134</b>	4,91	8,72	15,22	33,05	1,14,70	1,36,40	3,20,80	9,40		28,50	<b>134</b>
<b>133</b>	4,92	8,74	15,24	33,10	1,14,80	1,36,50	3,21,00	9,41		28,55	<b>133</b>
<b>132</b>	4,93	8,76	15,26	33,15	1,14,90	1,36,60	3,21,20	9,42		28,60	<b>132</b>
<b>131</b>	4,94	8,78	15,28	33,20	1,15,00	1,36,70	3,21,40	9,43		28,65	<b>131</b>
<b>130</b>	4,95	8,80	15,30	33,25	1,15,10	1,36,80	3,21,60	9,44		28,70	<b>130</b>
<b>129</b>	4,96	8,82	15,32	33,30	1,15,20	1,36,90	3,21,80	9,45		28,75	<b>129</b>
<b>128</b>	4,97	8,84	15,34	33,35	1,15,30	1,37,00	3,22,00	9,46		28,80	<b>128</b>
<b>127</b>	4,98	8,86	15,36	33,40	1,15,40	1,37,10	3,22,20	9,47		28,85	<b>127</b>
<b>126</b>	4,99	8,88	15,38	33,45	1,15,50	1,37,20	3,22,40	9,48		28,90	<b>126</b>
<b>125</b>	5,00	8,90	15,40	33,50	1,15,60	1,37,30	3,22,60	9,49	210	28,95	<b>125</b>
<b>124</b>	5,01	8,92	15,42	33,55	1,15,70	1,37,40	3,22,80	9,50		29,00	<b>124</b>
<b>123</b>	5,02	8,94	15,44	33,60	1,15,80	1,37,50	3,23,00	9,52		29,02	<b>123</b>
<b>122</b>	5,03	8,96	15,46	33,65	1,15,90	1,37,60	3,23,20	9,54		29,04	<b>122</b>
<b>121</b>	5,04	8,98	15,48	33,70	1,16,00	1,37,70	3,23,40	9,56		29,06	<b>121</b>
<b>120</b>	5,05	9,00	15,50	33,75	1,16,10	1,37,80	3,23,60	9,58		29,08	<b>120</b>
<b>119</b>	5,06	9,02	15,52	33,80	1,16,20	1,37,90	3,23,80	10,00		29,10	<b>119</b>
<b>118</b>	5,07	9,04	15,54	33,85	1,16,30	1,38,00	3,24,00	10,02		29,12	<b>118</b>
<b>117</b>	5,08	9,06	15,56	33,90	1,16,40	1,38,20	3,24,20	10,04		29,14	<b>117</b>
<b>116</b>	5,09	9,08	15,58	33,95	1,16,50	1,38,40	3,24,40	10,06		29,16	<b>116</b>
<b>115</b>	5,10	9,10	15,60	34,00	1,16,60	1,38,60	3,24,60	10,08	205	29,18	<b>115</b>
<b>114</b>	5,11	9,12	15,62	34,05	1,16,70	1,38,80	3,24,80	10,10		29,20	<b>114</b>
<b>113</b>	5,12	9,14	15,64	34,10	1,16,80	1,39,00	3,25,00	10,12		29,22	<b>113</b>
<b>112</b>	5,13	9,16	15,66	34,15	1,16,90	1,39,20	3,25,20	10,14		29,24	<b>112</b>
<b>111</b>	5,14	9,18	15,68	34,20	1,17,00	1,39,40	3,25,40	10,16		29,26	<b>111</b>
<b>110</b>	5,15	9,20	15,70	34,25	1,17,10	1,39,60	3,25,60	10,18		29,28	<b>110</b>
<b>109</b>	5,16	9,22	15,72	34,30	1,17,20	1,39,80	3,25,80	10,20		29,30	<b>109</b>
<b>108</b>	5,17	9,24	15,74	34,35	1,17,30	1,40,00	3,26,00	10,22		29,32	<b>108</b>
<b>107</b>	5,18	9,26	15,76	34,40	1,17,40	1,40,20	3,26,20	10,24		29,34	<b>107</b>
<b>106</b>	5,19	9,28	15,78	34,45	1,17,50	1,40,40	3,26,40	10,26		29,36	<b>106</b>
<b>105</b>	5,20	9,30	15,80	34,50	1,17,60	1,40,60	3,26,60	10,28	200	29,38	<b>105</b>
<b>104</b>	5,21	9,32	15,82	34,55	1,17,70	1,40,80	3,26,80	10,30		29,40	<b>104</b>
<b>103</b>	5,22	9,34	15,84	34,60	1,17,80	1,41,00	3,27,00	10,35		29,42	<b>103</b>
<b>102</b>	5,23	9,36	15,86	34,65	1,17,90	1,41,50	3,27,20	10,40		29,44	<b>102</b>
<b>101</b>	5,24	9,38	15,88	34,70	1,18,00	1,42,00	3,27,40	10,45		29,46	<b>101</b>
<b>100</b>	5,25	9,40	15,90	34,75	1,18,10	1,42,50	3,27,60	10,50	195	29,48	<b>100</b>
<b>99</b>	5,26	9,42	15,92	34,80	1,18,20	1,43,00	3,27,80	10,55		29,50	<b>99</b>
<b>98</b>	5,27	9,44	15,94	34,85	1,18,30	1,43,50	3,28,00	11,00		29,52	<b>98</b>
<b>97</b>	5,28	9,46	15,96	34,90	1,18,40	1,44,00	3,28,20	11,05		29,54	<b>97</b>
<b>96</b>	5,29	9,48	15,98	34,95	1,18,50	1,44,50	3,28,40	11,10		29,56	<b>96</b>
<b>95</b>	5,30	9,50	16,00	35,00	1,18,60	1,45,00	3,28,60	11,15	190	29,58	<b>95</b>
<b>94</b>	5,31	9,52	16,05	35,05	1,18,70	1,45,50	3,28,80	11,20		29,60	<b>94</b>
<b>93</b>	5,32	9,54	16,10	35,10	1,18,80	1,46,00	3,29,00	11,25		29,62	<b>93</b>
<b>92</b>	5,33	9,56	16,15	35,15	1,18,90	1,46,50	3,29,20	11,30		29,64	<b>92</b>
<b>91</b>	5,34	9,58	16,20	35,20	1,19,00	1,47,00	3,29,40	11,35		29,66	<b>91</b>
<b>90</b>	5,35	9,60	16,25	35,25	1,19,10	1,47,50	3,29,60	11,40	185	29,68	<b>90</b>
<b>89</b>	5,36	9,62	16,30	35,30	1,19,20	1,48,00	3,29,80	11,42		29,70	<b>89</b>

очки	Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 100 м	Бег 200 м	Бег 400 м	Бег 500 м	Бег 800 м	Бег 2000 м	Прыжки в длину с места	Челночный бег 10х10 м	очки
88	5,37	9,64	16,35	35,35	1,19,30	1,48,50	3,30,00	11,44		29,74	88
87	5,38	9,66	16,40	35,40	1,19,40	1,49,00	3,30,50	11,46		29,76	87
86	5,39	9,68	16,45	35,45	1,19,50	1,49,50	3,31,00	11,48		29,78	86
85	5,40	9,70	16,50	35,50	1,19,60	1,50,00	3,31,50	11,50	180	29,80	85
84	5,41	9,72	16,55	35,55	1,19,70	1,50,50	3,32,00	11,51		29,82	84
83	5,42	9,74	16,60	35,60	1,19,80	1,51,00	3,32,50	11,52		29,84	83
82	5,43	9,76	16,65	35,65	1,19,90	1,51,50	3,33,00	11,53		29,86	82
81	5,44	9,78	16,70	35,70	1,20,00	1,52,00	3,33,50	11,54		29,88	81
80	5,45	9,80	16,75	35,75	1,20,50	1,52,50	3,34,00	11,55	175	29,90	80
79	5,46	9,82	16,80	35,80	1,21,00	1,53,00	3,34,50	11,56		29,92	79
78	5,47	9,84	16,85	35,85	1,21,50	1,53,50	3,35,00	11,57		29,94	78
77	5,48	9,86	16,90	35,90	1,22,00	1,54,00	3,35,50	11,58		29,96	77
76	5,49	9,88	16,95	35,95	1,22,50	1,54,50	3,36,00	11,59		29,98	76
75	5,50	9,90	17,00	36,00	1,23,00	1,55,00	3,36,50	12,00	170	30,00	75
74	5,51	9,92	17,10	36,10	1,23,50	1,55,50	3,37,00	12,01		30,05	74
73	5,52	9,94	17,20	36,20	1,24,00	1,56,00	3,37,50	12,02		30,10	73
72	5,53	9,96	17,30	36,30	1,24,50	1,56,50	3,38,00	12,03		30,15	72
71	5,54	9,98	17,40	36,40	1,25,00	1,57,00	3,38,50	12,04		30,20	71
70	5,55	10,00	17,50	36,50	1,25,50	1,57,50	3,39,00	12,05	165	30,25	70
69	5,56	10,02	17,60	36,60	1,26,00	1,58,00	3,39,50	12,06		30,30	69
68	5,57	10,04	17,70	36,70	1,26,50	1,58,50	3,40,00	12,07		30,35	68
67	5,58	10,06	17,80	36,80	1,27,00	1,59,00	3,40,50	12,08		30,40	67
66	5,59	10,08	17,90	36,90	1,27,50	1,59,50	3,41,00	12,09		30,45	66
65	5,60	10,10	18,00	37,00	1,28,00	2,00,00	3,41,50	12,10	160	30,50	65
64	5,62	10,12	18,05	37,05	1,28,50	2,00,50	3,42,00	12,11		30,55	64
63	5,64	10,14	18,10	37,10	1,29,00	2,01,00	3,42,50	12,12		30,60	63
62	5,66	10,16	18,15	37,15	1,29,50	2,01,50	3,43,00	12,13		30,65	62
61	5,68	10,18	18,20	37,20	1,30,00	2,02,00	3,43,50	12,14		30,70	61
60	5,70	10,20	18,25	37,25	1,30,50	2,02,50	3,44,00	12,15	155	30,75	60
59	5,72	10,22	18,30	37,30	1,31,00	2,03,00	3,44,50	12,16		30,80	59
58	5,74	10,24	18,35	37,40	1,31,50	2,03,50	3,45,00	12,18		30,85	58
57	5,76	10,26	18,40	37,50	1,32,00	2,04,00	3,45,50	12,20		30,90	57
56	5,78	10,28	18,45	37,60	1,32,50	2,04,50	3,46,00	12,22		30,95	56
55	5,80	10,30	18,50	37,70	1,33,00	2,05,00	3,46,50	12,24	150	31,00	55
54	5,82	10,32	18,55	37,80	1,33,50	2,05,50	3,47,00	12,26		31,05	54
53	5,84	10,34	18,60	37,90	1,34,00	2,06,00	3,47,50	12,28		31,10	53
52	5,90	10,36	18,65	38,00	1,34,50	2,06,50	3,48,00	12,30		31,15	52
51	5,92	10,38	18,70	38,10	1,35,00	2,07,00	3,48,50	12,32		31,20	51
50	5,94	10,40	18,75	38,20	1,35,50	2,07,50	3,49,00	12,34		31,25	50
49	5,96	10,42	18,80	38,30	1,36,00	2,08,00	3,49,50	12,36		31,30	49
48	5,98	10,44	18,85	38,40	1,36,50	2,08,50	3,50,00	12,38		31,35	48
47	6,00	10,46	18,90	38,50	1,37,00	2,09,00	3,50,50	12,40		31,40	47
46	6,02	10,48	18,95	38,60	1,37,50	2,09,50	3,51,00	12,42		31,45	46
45	6,04	10,50	19,00	38,70	1,38,00	2,10,00	3,51,50	12,44	145	31,50	45
44	6,06	10,52	19,10	38,80	1,38,50	2,10,50	3,52,00	12,46		31,55	44
43	6,08	10,54	19,20	38,90	1,39,00	2,11,00	3,52,50	12,48		31,60	43
42	6,10	10,56	19,30	39,00	1,39,50	2,11,50	3,53,00	12,50		31,65	42
41	6,12	10,58	19,40	39,10	1,40,00	2,12,00	3,53,50	12,52		31,70	41
40	6,14	10,60	19,50	39,20	1,40,50	2,12,50	3,54,00	12,54		31,75	40
39	6,16	10,62	19,60	39,30	1,41,00	2,13,00	3,54,50	12,56		31,80	39

<i>очки</i>	<i>Бег 30 м</i>	<i>Бег 60 м</i>	<i>Бег 100 м</i>	<i>Бег 200 м</i>	<i>Бег 400 м</i>	<i>Бег 500 м</i>	<i>Бег 800 м</i>	<i>Бег 2000 м</i>	<i>Прыжки в длину с места</i>	<i>Челночный бег 10х10 м</i>	<i>очки</i>
<b>38</b>	6,18	10,64	19,70	39,40	1,41,50	2,13,50	3,55,00	12,58		31,85	<b>38</b>
<b>37</b>	6,20	10,66	19,80	39,50	1,42,00	2,14,00	3,55,50	13,00		31,90	<b>37</b>
<b>36</b>	6,22	10,68	19,90	39,60	1,42,50	2,14,50	3,56,00	13,02		31,95	<b>36</b>
<b>35</b>	6,24	10,70	20,00	39,70	1,43,00	2,15,00	3,56,50	13,04	140	32,00	<b>35</b>
<b>34</b>	6,26	10,72	20,10	39,80	1,43,50	2,15,50	3,57,00	13,06		32,05	<b>34</b>
<b>33</b>	6,28	10,74	20,20	39,90	1,44,00	2,16,00	3,57,50	13,08		32,10	<b>33</b>
<b>32</b>	6,30	10,76	20,30	40,00	1,44,50	2,16,50	3,58,00	13,10		32,15	<b>32</b>
<b>31</b>	6,32	10,78	20,40	40,10	1,45,00	2,17,00	3,58,50	13,12		32,20	<b>31</b>
<b>30</b>	6,34	10,80	20,50	40,20	1,45,50	2,17,50	3,59,00	13,14		32,25	<b>30</b>
<b>29</b>	6,36	10,85	20,60	40,40	1,46,00	2,18,00	3,59,20	13,16		32,30	<b>29</b>
<b>28</b>	6,38	10,90	20,70	41,00	1,46,50	2,18,50	3,59,40	13,18		32,35	<b>28</b>
<b>27</b>	6,40	10,95	20,80	41,50	1,47,00	2,19,00	3,59,60	13,20		32,40	<b>27</b>
<b>26</b>	6,42	11,00	20,90	42,00	1,47,50	2,19,50	3,59,80	13,22		32,45	<b>26</b>
<b>25</b>	6,44	11,05	21,00	42,50	1,48,00	2,20,00	4,00,00	13,24	135	32,50	<b>25</b>
<b>24</b>	6,46	11,10	21,20	43,00	1,48,50	2,20,50	4,00,20	13,26		32,55	<b>24</b>
<b>23</b>	6,48	11,15	21,40	43,50	1,49,00	2,21,00	4,00,40	13,28		32,60	<b>23</b>
<b>22</b>	6,50	11,20	21,60	44,00	1,49,50	2,21,50	4,00,60	13,30		32,65	<b>22</b>
<b>21</b>	6,52	11,25	21,80	44,50	1,50,00	2,22,00	4,00,80	13,32		32,70	<b>21</b>
<b>20</b>	6,54	11,30	22,00	45,00	1,50,50	2,22,50	4,01,00	13,34		32,75	<b>20</b>
<b>19</b>	6,56	11,35	22,20	45,50	1,51,00	2,23,00	4,01,20	13,36		32,80	<b>19</b>
<b>18</b>	6,58	11,40	22,40	46,00	1,51,50	2,23,50	4,01,40	13,38		32,85	<b>18</b>
<b>17</b>	6,60	11,45	22,60	46,50	1,52,00	2,24,00	4,01,60	13,40		32,90	<b>17</b>
<b>16</b>	6,62	11,50	22,80	47,00	1,52,50	2,24,50	4,01,80	13,42		32,95	<b>16</b>
<b>15</b>	6,64	11,55	23,00	47,50	1,53,00	2,25,00	4,02,00	13,44	130	33,00	<b>15</b>
<b>14</b>	6,66	11,60	23,20	48,00	1,53,50	2,25,50	4,02,20	13,46		33,10	<b>14</b>
<b>13</b>	6,68	11,65	23,40	48,50	1,54,00	2,26,00	4,02,40	13,48		33,20	<b>13</b>
<b>12</b>	6,70	11,70	23,60	49,00	1,54,50	2,26,50	4,02,60	13,50		33,30	<b>12</b>
<b>11</b>	6,72	11,75	23,80	49,50	1,55,00	2,27,00	4,02,80	13,52		33,40	<b>11</b>
<b>10</b>	6,74	11,80	24,00	50,00	1,55,50	2,27,50	4,03,00	13,54		33,50	<b>10</b>
<b>9</b>	6,76	11,85	24,20	51,00	1,56,00	2,28,00	4,03,20	13,56		33,60	<b>9</b>
<b>8</b>	6,78	11,90	24,40	52,00	1,56,50	2,28,50	4,03,40	13,58		33,70	<b>8</b>
<b>7</b>	6,80	11,95	24,60	53,00	1,57,00	2,29,00	4,03,60	14,00		33,80	<b>7</b>
<b>6</b>	6,82	12,00	24,80	54,00	1,57,50	2,29,50	4,03,80	14,05		33,90	<b>6</b>
<b>5</b>	6,84	12,10	25,00	55,00	1,58,00	2,30,00	4,04,00	14,10	125	34,00	<b>5</b>
<b>4</b>	6,86	12,20	25,20	56,00	1,58,50	2,30,50	4,04,20	14,15		34,50	<b>4</b>
<b>3</b>	6,88	12,30	25,40	57,00	1,59,00	2,31,00	4,04,40	14,20		35,00	<b>3</b>
<b>2</b>	6,90	12,40	25,60	58,00	1,59,50	2,32,00	4,04,70	14,25		35,50	<b>2</b>
<b>1</b>	7,00	12,50	25,80	1,00,00	2,00,00	2,33,00	4,05,00	14,30	120	36,00	<b>1</b>

очки	Упражнение на гибкость	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	Упражнение на пресс (кол-во раз)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)	Передача (верхняя; нижняя) в парах	Передача (верхняя; нижняя) над собой	Подача в цель (кол-во раз из 10)	Броски из-под кольца	Дальние броски	Штрафные броски	Равновесие на одной ноге (сек)	очки
150	+ 32	30	50	150	176	585	57	50	10	10	5	10	1,25	150
149				149	175	580							1,24	149
148				148	174	578								148
147				147	173	576							1,23	147
146			49	146	172	574	56							146
145		29		145	171	572		49					1,22	145
144				144	170	570								144
143				143	169	568	55						1,21	143
142				142	168	566								142
141	+ 31		48	141	167	564		48					1,20	141
140		28		140	166	562	54							140
139				139	165	560							1,19	139
138				138	164	558								138
137				137	163	556	53	47					1,18	137
136			47	136	162	554								136
135		27		135	161	552			9	9		9	1,17	135
134				134	160	550	52							134
133	+ 30			133	159	548		46					1,16	133
132				132	158	546								132
131				131	157	544	51						1,15	131
130		26	46	130	156	542								130
129				129	155	540		45					1,14	129
128				128	154	538	50							128
127				127	153	536							1,13	127
126				126	152	534								126
125		25	45	125	151	532	49	44					1,12	125
124				124	150	530								124
123	+ 29			123	149	528							1,11	123
122				122	148	526	48							122
121				121	147	524		43					1,10	121
120		24		120	146	522			8	8		8		120
119				119	145	520	47				4		1,09	119
118			44	118	144	515								118
117				117	143	510		42					1,08	117
116				116	142	505	46							116
115	+ 28	23		115	141	500							1,07	115
114				114	140	495								114
113				113	139	490	45	41					1,06	113
112			43	112	138	485								112
111				111	137	480							1,05	111
110		22		110	136	475	44							110
109	+ 27			109	135	470		40					1,04	109
108				108	134	465								108
107				107	133	460	43						1,03	107
106				106	132	455								106
105		21	42	105	131	450		39	7	7		7	1,02	105
104				104	130	445	42							104
103	+ 26			103	129	440							1,01	103

очки	Упражнение на гибкость	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	Упражнение на пресс (кол-во раз)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)	Передача (верхняя; нижняя) в парах	Передача (верхняя; нижняя) над собой	Подача в цель (кол-во раз из 10)	Броски из-под кольца	Дальние броски	Штрафные броски	Равновесие на одной ноге (сек)	очки
102				102	128	435								102
101				101	127	430	41	38					1,00	101
100		20		100	126	425								100
99				99	125	420							59	99
98	+ 25			98	124	415	40	37						98
97			41	97	123	410							58	97
96				96	122	405								96
95		19		95	121	400	39	36					57	95
94				94	120	395								94
93	+ 24			93	119	390							56	93
92			40	92	118	385	38							92
91				91	117	380		35					55	91
90		18		90	116	375			6	6		6		90
89				89	115	370	37				3		54	89
88	+ 23		39	88	114	365		34						88
87				87	113	360							53	87
86				86	112	355	36							86
85		17	38	85	111	350							52	85
84				84	110	345		33						84
83	+ 22			83	109	340	35						51	83
82			37	82	108	335								82
81				81	107	330							50	81
80		16		80	106	325	34							80
79			36	79	105	320		32					49	79
78	+ 21			78	104	315								78
77				77	103	310	33						48	77
76			35	76	102	305								76
75		15		75	101	300		31	5	5		5	47	75
74				74	100	295	32							74
73	+ 20		34	73	99	290							46	73
72				72	98	285								72
71				71	97	280	31	30					45	71
70		14	33	70	96	275								70
69	+ 19			69	95	270							44	69
68				68	94	265	30							68
67			32	67	93	260		29					43	67
66				66	92	255								66
65	+ 18	13		65	91	250	29						42	65
64			31	64	90	245								64
63				63	89	240							41	63
62				62	88	235	28	28						62
61	+ 17		30	61	87	230							40	61
60		12		60	86	228			4	4		4		60
59				59	85	226	27	27			2		39	59
58			29	58	84	224								58
57	+ 16			57		222							38	57
56			28	56	83	220	26	26						56

очки	Упражнение на гибкость	Сгибание разгибание рук в упоре лежа	Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)	Упражнение на пресс (кол-во раз)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)	Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)	Передача (верхняя; нижняя) в парах	Передача (верхняя; нижняя) над собой	Подача в цель (кол-во раз из 10)	Броски из-под кольца	Дальние броски	Штрафные броски	Равновесие на одной ноге (сек)	очки
55		11		55		218							37	55
54			27	54	82	216								54
53	+15			53		214	25	25					36	53
52			26	52	81	212								52
51				51		210							35	51
50		10	25	50	80	208	24	24						50
49	+14			49		206							34	49
48			24	48	79	204								48
47				47		202	23	23					33	47
46			23	46	78	200								46
45	+ 13	9		45		198			3	3		3	32	45
44			22	44	77	196	22	22						44
43				43		194							31	43
42			21	42	76	192								42
41	+ 12			41		190	21	21					30	41
40		8	20	40	75	188								40
39				39		186							29	39
38			19	38	74	184	20	20						38
37	+ 11			37		182							28	37
36			18	36	73	180								36
35		7		35		178	19	19					27	35
34			17	34	72	176								34
33	+ 10			33		174							26	33
32			16	32	71	172	18	18						32
31				31		170							25	31
30	+ 9	6	15	30	70	168			2	2		2		30
29				29	69	166	17	17			1		24	29
28			14	28		164								28
27	+ 8			27	68	162	16	16					23	27
26			13	26		160								26
25		5		25	67	158	15	15					22	25
24	+ 7		12	24		156								24
23				23	66	154	14	14					21	23
22			11	22		152								22
21	+ 6			21	65	150	13	13					20	21
20		4	10	20		148			1					20
19				19	64	146	12	12					19	19
18	+ 5		9	18		144								18
17				17	63	142	11	11					18	17
16			8	16		140								16
15	+ 4	3		15	62	138	10	10		1		1	17	15
14			7	14		136								14
13				13	61	134	9	9					16	13
12	+ 3		6	12		132								12
11				11	60	130	8	8					15	11
10		2	5	10		128								10
9				9	59	126	7	7					14	9
8	+ 2		4	8		124								8

<i>очки</i>	<i>Упражнение на гибкость</i>	<i>Сгибание разгибание рук в упоре лежа</i>	<i>Упражнение на пресс (кол-во раз за 1 мин)</i>	<i>Упражнение на пресс (кол-во раз)</i>	<i>Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин)</i>	<i>Прыжки через скакалку (кол-во раз за 5 мин)</i>	<i>Передача (верхняя; нижняя) в парах</i>	<i>Передача (верхняя; нижняя) над собой</i>	<i>Подача в цель (кол-во раз из 10)</i>	<i>Броски из-под кольца</i>	<i>Дальние броски</i>	<i>Штрафные броски</i>	<i>Равновесие на одной ноге (сек)</i>	<i>очки</i>
7				7	58	122	6	6					13	7
6			3	6		120								6
5				5	57	118	5	5					12	5
4	+ 1		2	4		116								4
3				3	56	114	4	4					11	3
2			1	2		112								2
1		1		1	55	110	3	3					10	1

### **Конфиденциальная анкета**

предназначена только для изучения жизненного стиля и разработки

индивидуальной оздоровительной программы

*выбранный вами вариант ответа отметьте x крестом*

#### **1. ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛИ ВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ГИМНАСТИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ?**

- а) не занимаюсь;
- б) занимаюсь нерегулярно;
- в) занимаюсь 1-2 раза в неделю;
- г) регулярно 3-4 раза в неделю;
- д) постоянно.

#### **2. СКОЛЬКО СИГАРЕТ В ДЕНЬ ВЫ ВЫКУРИВАЕТЕ?**

- а) более 20 шт;
- б) 11-20 шт;
- в) 6-10 шт;
- г) 1-5 шт;
- д) не курю.

#### **3. ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ?**

- а) ежедневно;
- б) 3-4 раза в неделю;
- в) 1-2 раза в неделю;
- г) по праздникам;
- д) не употребляю.

#### **4. РАЦИОНАЛЬНОСТЬ ПИТАНИЯ (калорийность, овощи, фрукты, витаминосодержание)?**

- а) постоянно плохо;
- б) в основном плохо;
- в) периодически качественно;
- г) в основном качественно;

д) регулярно качественно.

5 ВОЗНИКАЮТ ЛИ У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ?

- а) постоянно;
- б) после переедания;
- в) достаточно часто;
- г) время от времени;
- д) нет, не возникают.

6. НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ У ВАС ВЕС (от вашего роста в сантиметрах отнимите 100 (для юношей) и от остатка еще 10 (для девушек))?

- а) более 50% выше нормы;
- б) на 20-40% выше нормы;
- в) на 10-15% выше нормы;
- г) ниже нормы на 10-15%;
- д) норма.

7. РЕГУЛЯРНО ЛИ ВЫ СПИТЕ ПО 7-8 ЧАСОВ?

- а) очень редко;
- б) 1-2 раза в неделю;
- в) 3-4 раза в неделю;
- г) не всегда;
- д) постоянно.

8. ЛЕГКО ЛИ ВЫ ВСТАЕТЕ ПО УТРАМ?

- а) очень тяжело;
- б) раньше 9 утра меня не возможно разбудить;
- в) легко, если вовремя ложусь спать;
- г) обычно, да;
- д) всегда просыпаюсь рано.

9. ЧАСТО ЛИ ВЫ ОТМЕЧАЕТЕ У СЕБЯ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ?

- а) постоянно;
- б) очень часто;
- в) довольно часто;

- г) иногда;
- д) крайне редко.

10. КАК ВЫ ОЦЕНИВАЕТЕ ОКРУЖАЮЩУЮ ВАС ЭКОЛОГИЧЕСКУЮ ОБСТАНОВКУ?

- а) плохая;
- б) неудовлетворительная;
- в) удовлетворительная;
- г) хорошая;
- д) отличная.

11. КАКОВ ВАШ ПУЛЬС В СПОКОЙНОМ СОСТОЯНИИ?

- а) 110-120 ударов в минуту;
- б) 100-110 ударов в минуту;
- в) 80-100 ударов в минуту;
- г) 60-80 ударов в минуту;
- д) 50-60 ударов в минуту.

12. ВЫПОЛНИТЕ 15-20 ПРИСЕДАНИЙ. КАКОВ ВАШ ПУЛЬС ТЕПЕРЬ?

- а) 150-160 ударов в минуту;
- б) 140-150 ударов в минуту;
- в) 120-130 ударов в минуту;
- г) 100-115 ударов в минуту;
- д) 80-100 ударов в минуту.

13. ЧЕРЕЗ КАКОЕ ВРЕМЯ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ ВАШ НОРМАЛЬНЫЙ ПУЛЬС (ваш пульс в покое)?

- а) через 10 минут;
- б) через 5-7 минут;
- в) через 3-4 минуты;
- г) через 2 минуты;
- д) через 1 минуту.

#### 14. КАК ЧАСТО ВЫ БЫВАЕТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ?

- а) практически не бываю;
- б) редко;
- в) иногда гуляю;
- г) гуляю 2-3 раза в неделю;
- д) ежедневно.

Посчитайте набранные очки. За ответ А – 3 балла; Б – 6 баллов; В -9 баллов; Г – 12 баллов; Д – 15 баллов.

**42 – 84 балла** – Жаль, что вы совершенно не занимаетесь своим здоровьем и забываете о важности физического здоровья. Если вы будете и дальше так продолжать, то ваше тело «отомстит» вам болезнями. Пересмотрите свое отношение к здоровью!

**85 – 126 баллов** – Вы уделяете своему телу недостаточно заботы. Вам не важно, в каком оно состоянии, лишь бы оно как-то функционировало. А ведь долго так продолжаться не может, ваш организм нуждается в постоянной заботе и внимании.

**127 – 168 баллов** – за ваш образ жизни вы заслуживаете оценки «хорошо», но этого маловато.

**169 – 210 баллов** - Ни в коем случае нельзя сказать, что вы не заботитесь о собственном физическом здоровье. Вы можете быть довольны, но не почивайте на лаврах. Только тот, кто постоянно и целеустремленно занимается своим здоровьем (а также не забывает, и пищу духовную), может достичь гармонии в жизни и хорошего самочувствия.

## ДОЖИВЕТЕ ЛИ ВЫ ДО СЕМИДЕСЯТИ?

Средняя продолжительность жизни в последние годы падает. Но каждого естественно, интересуют его собственные шансы на долголетие. Наверняка многое прояснит этот тест, составленный американскими медиками. Отвечайте на вопросы совершенно искренне, а над некоторыми еще и **поразмышляйте**. Может быть, вам необходимо в чем-то изменить свой образ жизни.

Возраст не имеет значения. Зато чем раньше вы откажитесь вредных привычек, тем лучше.

**Итак, возьмем число 67. из него нужно будет вычитать или прибавлять к нему набранные в результате ваших ответов очки.**

Если вы мужчина, вычтите из 67 цифру 3.

Женщинам нужно добавить к 67 цифру 4 – они живут в среднем на 7 лет больше, чем мужчины.

**Следовательно, у мужчин берется за основу средняя продолжительность их жизни в России – 64 года, у женщин – 71 год.**

Если вы живете в городе с населением более 1 миллиона человек, то вычтите 2 года.

Если вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тысяч, то добавьте 2 года.

Если по работе вы заняты умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим – прибавьте 3 года.

Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года, если 2-3 раза – прибавьте 2 года.

Если вы женаты (замужем, собираетесь вступить в брак) – добавьте 5 лет.

Если нет, то вычтите по одному году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).

Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычтите 4 года.

Если по 7-8 часов, ничего не вычитайте.

Если вы плохо спите, отнимите 3 года; большая усталость, как и слишком продолжительный сон,- признак плохого кровообращения.

Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года.

Если спокойный, уравновешенный – добавьте 3 года.

Если вы счастливы, то добавьте 1 год, если несчастны, отнимите 2 года.

Если за рулем вы постоянно нарушаете правила, отнимите 1 год.

Если вам постоянно не хватает денег, и вы все время ищите, где бы можно было подработать, отнимите 2 года.

Если у вас среднее образование, добавьте 1 год.

Если высшее – 2 года.

Если вы на пенсии, но продолжаете работать, прибавьте 3 года. (Полная бездеятельность, отсутствие общения сокращают жизнь).

Если ваш дедушка (бабушка) дожил(а) до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80 лет – 4 года.

Если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта...), вычтите 4 года.

Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50, скончался от рака, инфаркта, вычтите 3 года.

Если вы выкуриваете больше трех пачек в день, отнимите 8 лет.

Если 1 пачку – 6 лет.

Если меньше пачки – 3 года.

Если каждый день вы выпиваете хоть каплю спиртного, вычтите 1 год.

Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычтите 8 лет.

Если 15-20 кг, то – 4 года.

Если 5-15 кг – 2 года.

Если вы мужчина старше 40 лет и проходите, каждый год профилактический осмотр, добавьте 2 года.

Если вам 30-40 лет, прибавьте 2 года.

Если 40-50 – 3 года.

Если вам больше 50 – 4 года.

**Число, которое получится у вас в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Но, конечно, вы его превысите, если будете лучше следить за собой и откажитесь от вредных привычек.**

## НЕОБХОДИМЫЕ ЗНАНИЯ И ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

1. В нашей стране каждый четвертый человек страдает ожирением, которое является причиной многих заболеваний и негативных изменений в организме. По классификации академика А. А. Покровского:

до 10 % веса более нормы – избыточный вес;

до 10-20 % - ожирение 1-й степени;

20-30 % - ожирение 2-й степени;

30-100 % - ожирение 3-й степени;

более 100 % - ожирение 4-й степени.

Ожирение свидетельствует о явном несоответствии энергопоступлений (с пищей) и энергорасхода в жизнедеятельности человека. Избыток белково-жировых компонентов, поступающих с пищей, негативно воздействует на состав крови и внутренние стенки кровеносных сосудов, поражая их атеросклерозом. Избыток жиров «складируется» в различных частях тела человека, отягощая деятельность всего организма и особенно сердечно-сосудистой системы, и в первую очередь сердца.

2. Артериальное давление здорового человека в любом возрасте не должно превышать: мужчины 120/80, женщины 125/85 мм рт. ст. Повышение АД может свидетельствовать об ухудшении Эластичности кровеносных сосудов, поражении их атеросклерозом, возможной закупорке периферийных капилляров и ряде других причин.

3. Хорошо тренированное сердце реагирует на физическую нагрузку, прежде всего увеличением ударного объема крови (до 80-120 грамм/удар), в то время как при сердечной недостаточности резко возрастает частота сердечных сокращений. Эта закономерность позволяет объективно оценивать работоспособность сердечной мышцы и функциональные резервы сердечно-сосудистой системы (ССС).

4. Степень развития мышечной системы в значительной мере определяет физическую работоспособность человека, особенно в профессиях, требующих

физических усилий. Дистрофия мышц, замена их жировой тканью не только уродует фигуру человека, но и резко ухудшает его здоровье, сильно снижает его работоспособность и делает человека непригодным для высокоинтенсивного и производительного труда. При потере функциональных резервов нервно-мышечной системы резко повышается риск бытового и производственного травматизма, особенно в области позвоночника, поскольку слабые мышцы не смогут предохранять позвоночный столб от механических повреждений.

## **Действие на организм тренировок на выносливость, развитие силы и подвижности**

**МОЗГ.** Во время тренировок на выносливость к лобным долям головного мозга поступает больше крови, а вместе с ней и кислорода. Это способствует повышению умственной работоспособности, помогает справляться со стрессовыми ситуациями. Доказано также превентивное действие против депрессии.

**ЛЕГКИЕ.** Занятия видами спорта, требующими выносливости, содействуют образованию большого количества кровеносных сосудов и альвеол легких. При этом увеличивается дыхательный объем легких (от 2-3 литров нетренированных, до 6 литров у 4 хорошо тренированных спортсменов). Повышается и «производительность» легких: они лучше обеспечивают кровь кислородом.

**ИММУННАЯ СИСТЕМА.** Тренировки укрепляют защитные силы организма. Спортсмены реже страдают от простудных заболеваний при условии, если они не перегружаются.

**МЫШЦЫ.** Тренировки на выносливость повышают содержание мышечной ткани в организме и уменьшают содержание жира. У нетренированных женщин содержание жира достигает 23-30 %, у хорошо тренированных снижается до 12-20 %. У нетренированных мужчин содержание жира в организме составляет от 15 до 25 %, у хорошо тренированных от 6 до 13 %. Силовые тренировки предупреждают обусловленное возрастом (начиная уже с 30 лет) уменьшение мышечной массы.

**КОСТИ.** Силовые тренировки увеличивают плотность костей, тем самым предохраняют их от переломов и остеопороза.

**КРОВЬ.** Благодаря аэробным тренировкам кровь лучше «впитывает» в себя кислород. Снижается содержание жира в крови. Концентрация «плохого» холестерина, закупоривающего сосуды, снижается. Концентрация «хорошего»

холестерина, очищающего сосуды, увеличивается. Кроме того, обеспечивается оптимальный уровень содержания инсулина.

**СЕРДЦЕ И СОСУДЫ.** При интенсивных тренировках на выносливость существенно (до 50 %) увеличивается объем сердца. Благодаря этому оно работает более экономно, поскольку частота пульса уменьшается (до 30-60 уд/мин в спокойном состоянии у тренированных людей). Сердце выдерживает гораздо более высокие нагрузки. Кровеносные сосуды приобретают эластичность, благодаря чему снижается кровяное давление и, следовательно, организм предохраняется от сердечно-сосудистых заболеваний.

**ГОРМОНЫ.** Тренировки на выносливость повышают концентрацию сексуального гормона тестостерона, одновременно снижается уровень гормона стресса кортизола. Во время бега на длинные дистанции происходит выброс вырабатываемых организмом «наркотиков» - эндорфинов. Силовые тренировки способствуют производству тестостерона и гормонов роста.

**СУСТАВЫ, СУХОЖИЛИЯ И СВЯЗКИ.** Умелое сочетание гимнастики, тренировок на выносливость и развитие силы делает двигательный аппарат более гибким, укрепляет связки и даже способствует росту суставных хрящей.

**КОЖА.** Хорошее кровоснабжение во время занятий спортом предохраняет кожу от преждевременного старения. Потоотделение при напряжении способствует очищению организма от ядовитых веществ.

## П И Т А Н И Е

Сбалансированное и рациональное питание – это правильное питание здорового человека. Правильное питание с одновременной физической тренировкой – первый шаг к здоровью и Вашему благополучию.

Под рациональным питанием понимают хорошо подобранный рацион, который отвечает индивидуальным особенностям организма, учитывает

характер труда, половые и возрастные особенности, климатогеографические условия проживания.

Понятие рационального питания включает соблюдение трех основных принципов:

1) обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;

2) удовлетворение потребности организма в определенных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах);

3) соблюдение режима питания.

Человеческое общество развивается, меняется психология человека, условия его проживания и трудовой деятельности. Поэтому возможны коррективы принципов рационального питания.

**ЕСЛИ ЭНЕРГОПОСТУПЛЕНИЕ ПРЕВЫШАЕТ ЭНЕРГОТРАТЫ  
ЕЖЕДНЕВНО НА 750 ККАЛ, ТО ПРИ СОХРАНЕНИИ ДАННОГО  
РЕЖИМА ПИТАНИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ  
НЕИЗБЕЖНО НАКОПЛЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА 10-12 КГ  
В ГОД В ВИДЕ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ.**

**ПОЖАЛУЙСТА, СЧИТАЙТЕ  
ВАШИ ЭНЕРГОЗАТРАТЫ!**

<b><i>ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i></b> <b>30</b>	<b><i>ЭНЕРГОЗАТРАТЫ</i></b> <b><i>в ккал в час</i></b>
Сон и отдых в постели	65-77
Отдых сидя, стоя	96-111
Уборка постели, личная гигиена, одевание	102-144
Хозяйственно-бытовая работа	160-270
Чтение, домашняя учеба	90-112
Работа на компьютере	90-114
Работа водителя	260
Огородные работы	360
Ходьба со скоростью: 110 шагов в мин, 6 км в час, 8 км в час	290 300 450
Катание на лыжах или коньках (темп умеренный)	445
Бег со скоростью 8,5-9 км/час	650
Теннис: темп умеренный темп энергичный	425 600
Спортивное плавание кролем	530
Катание на лыжах с гор	585
Спортивные игры	600

***Калорийность пищевых продуктов***  
***(ккал на 100 г)***

<b><i>Продукты 100 г</i></b>	<b><i>Энергетическая ценность, ккал</i></b>
<b><i>Хлеб</i></b>	
Ржаной простой	170
Пшеничный из муки 1 сорта	240
Пшеничный из муки 2 сорта	218

<b>Готовые каши</b>	
Рисовая рассыпчатая (без слива воды)	122
Рисовая рассыпчатая (со сливом воды)	113
Гречневая рассыпчатая	167
Гречневая вязкая	92
Овсяная (геркулесовая) вязкая	85
Овсяная (геркулесовая) жидкая	64
Отварная вермишель	100
<b>Молочные продукты</b>	
Молоко, чайный стакан	148
Кефир, чайный стакан	141
Сыр голландский, 100 г	353
Творог жирный, 100 г	223
Сырки или творожная масса, 100 г	340
Сливочное мороженое, 100 г	181
<b>Жиры и масла</b>	
Подсолнечное масло	899
Майонез	626
Молочный маргарин	743
Сливочное масло несоленое	749
Топленое масло	882
Свиной жир	897
<b>Кондитерские продукты</b>	
Сахар-песок	379
Карамель леденцовая	364
Шоколад молочный	559
Печенье сахарное	424
Пряники заварные	355
Пирожное слоеное с кремом	417
<b>Мясные продукты</b>	
Говядина отварная	254
Говяжьи котлеты	220
Колбаса	240
Сардельки свиные	332
Свинина жареная	298
Сосиски молочные	266
<b>Бульоны и супы</b>	
Бульон из мяса и костей, 200 г	8
Бульон из костей, 200 г	4
Борщ с картофелем и сметаной, 500 г	270
Суп рисовый с мясом, 500 г	232
<b>Блюда из птицы и яиц</b>	
Отварная курица	170
Жареная курица	204
Бульон куриный	3
Яйцо всмятку	159
Яичница-глазунья	243
<b>Рыба</b>	
Треска жареная	122
Палтус припущенный	212

Судак отварной	97
Морской окунь отварной	112
Котлеты рыбные жареные	209
<b>Сырые овощи</b>	
Капуста белокочанная	26
Капуста квашеная	19
Морковь	34
Помидоры	23
Огурцы	14
Лук репчатый	41
<b>Блюда из овощей и картофеля</b>	
Картофель отварной чищенный	80
Картофель отварной в кожуре	81
Картофель жареный	192
Капуста тушеная	75
Свекла отварная	49
Морковь отварная	28
Морковные котлеты	158
Лук жареный	263
<b>Свежие фрукты и ягоды на 100 г съедобной части</b>	
Абрикосы	41
Апельсины	40
Виноград	65
Груши	42
Клубника	34
Слива	43
Черная смородина	38
Яблоки	45
<b>Напитки из плодов и ягод, 100г</b>	
Сок виноградный	54
Сок яблочный	38
Компот из свежих абрикосов	53
Варенье из сливы	280
Повидло яблочное	250
Кисель из черной смородины	54
Компот из сушеных яблок	57
Черная смородина, протертая с сахаром	272
<b>Напитки, 100 г</b>	
Чай без сахара	0
Кофе без сахара	9
Минеральная вода	0
Безалкогольные газированные напитки	36
Хлебный квас	25

## СОВЕТЫ ТЕМ, КТО НЕ ХОЧЕТ ПОЛНЕТЬ

1. Принимать пищу не реже 3-4 раз в сутки (по потребности).
2. Значительное ограничение животных жиров. Допускается употребление сливочного масла до 15 г, сметаны по 1 столовой ложке в день, сливки исключаются. Остальные молочные продукты можно употреблять без ограничений.
3. Дневная норма растительных жиров не более 2 десертных ложек.
4. Употребление только обезжиренных супов (снимается отстоявших жир).
5. Ограничение соли (употребление недосоленной пищи, исключение острых и соленых блюд).
6. Исключение из рациона продуктов, богатых холестерином: субпродуктов (печень, почки, мозги, сердце), жирных сортов мяса и рыбы (жирная свинина, утка, гусь, рыбные консервы в масле и др.).
7. Ограничение яиц до 2-3 в неделю. Омлеты из белков можно употреблять без ограничений.
8. Отварное мясо и рыбу можно употреблять без ограничений.
9. Овощи и фрукты (кроме картофеля, винограда, абрикосов) употреблять без ограничений, но не менее 0,75 кг в день, в разнообразном ассортименте. Не менее половины количества овощей должно быть в сыром виде.
10. Ограничение сахара до 2-3 кусков в день и исключение сладких блюд (пирожные, конфеты, торты).
11. Хлеб, картофель, крупяные блюда резко ограничивают, всего не более 200 г в сутки. Если масса тела превышает норму на 20 г/см, картофель и крупяные блюда исключаются, а количество хлеба уменьшается до 100 г.
12. Употребление жидкости при отсутствии сердечной недостаточности не ограничивается и может достигать 2-2,5 л в сутки, включая фрукты, супы и т. д.
13. Не переедать. Заканчивать есть, когда еще имеется аппетит.

14. По восстановлении нормальной массы можно перейти на более расширенный рацион.

15. При нарастании веса нужно либо увеличить физическую активность, либо потреблять меньше пищи, но лучше сочетать оба эти подхода.

16. Помните, что алкогольные напитки, включая пиво, поставляют организму лишние калории.

17. Заботиться о своем весе нужно постоянно. Исследования показали, от сердечно-сосудистых заболеваний наиболее часто гибнут те люди, вес которых в молодости менялся волнообразно, то, снижаясь, то, возрастая в зависимости от характера питания.

18. Разумное нежелание полнеть, не должно приводить к другой крайности – стремление, во что бы то ни, стало быть, очень худым

## 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:

$$K=M/(H \times H)$$

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

Нормальные величины индекса массы тела должны укладываться в следующие пределы:

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

Излишний вес и тем более ожирение является предрасполагающими факторами в развитии атеросклероза, заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, опорно-двигательной систем, сахарного диабета. У женщин с низкими значениями индекса массы тела нередко нарушены менструальный цикл и детородная функция.

Пропорциональность фигуры (**П**) можно определить так:

$$P=B(H+P+Ш)$$

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  $\Pi = 0,54 - 0,62$

Для мужчин  $\Pi = 0,46 - 0,52$

Пропорциональность телосложения можно определить и таким способом:

**$\Pi = (\text{длина ног} : \text{длина туловища}) \times 100\%$**

**$\Pi = ((\text{рост стоя} - \text{рост сидя}) : \text{рост сидя}) \times 100\%$**

В норме 40-50%.

Изящество можно определить по формуле:

**$I = (Г - Т) : (2Н - Б)$**

Показатели должны быть примерно такими:

Для женщин  $I = 1-4$ ,

Для мужчин  $I = \text{меньше } 1$

**Лучший совет – руководствоваться простым отображением в зеркале.**

# **РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**для студентов, не занимающихся**

**на основных уроках**

**1 КУРС 1 СЕМЕСТР**

**Полезная информация**

**Противопоказания к выполнению некоторых видов упражнений  
при различных заболеваниях**

<b>№ п/п</b>	<b>Запрещенные виды упражнений</b>	<b>Заболевания</b>
1.	С максимальным усилием	Сердечно – сосудистая система
2.	С максимальной задержкой дыхания	Сердечно – сосудистая система
3.	С резким ускорением темпа	Органы дыхания
4.	С максимальным статическим напряжением	Сердечно – сосудистая система
5.	Толчковые прыжки, прыжки в глубину	Заболевания почек Органы зрения Искривление позвоночника Органы пищеварения
6.	Упражнения в равновесии на повышенной опоре	Нарушения нервной системы
7.	Упражнения на мышцы брюшного пресса	Органы пищеварения
8.	Акробатические упражнения с повышенной сложностью	Органы зрения Искривление позвоночника
9.	Ограниченное время игр	Нарушения нервной системы

## Оптимальный режим дня в соответствии с суточными биоритмами

Время	Биологические процессы, происходящие в организме
1-4 часа ночи	<p>Сон. В это время происходит наиболее полноценный отдых и восстановление организма. В первой половине ночи преобладает медленный сон. В это время происходит выработка соматотропного гормона, отвечающего за размножение и рост клеток организма, восстанавливаются ткани тела. Организм очищается от токсинов за счет активной работы печени.</p> <p>В 2 часа ночи большинство органов прекращают свою деятельность. Возрастает чувствительность к холоду.</p> <p>3-4 часа ночи – самый глубокий сон.</p> <p>3 часа ночи – Тело максимально расслаблено. Кровяное давление очень низкое, пульс слабый. В это время происходит очищение легких. Этот час называют «часом волка». В это время в мире происходит самое большое количество катастроф.</p> <p>4 часа ночи - Дыхание становится более слабым и прерывистым, обостряется слух. Система кровообращения в состоянии полного расслабления. Второй суточный пик боли. На этот час зарегистрировано больше всего смертей и самоубийств.</p>
5-6 часов утра	<p>5 часов утра – Быстрая фаза сновидений, человек видит целую серию сновидений. Наиболее благоприятное время для подъема; Настроение отличное, голова ясная.</p> <p>В это время начинает работать толстый кишечник, повышается температура тела. В крови повышается содержание гемоглобина и сахара, увеличивается продукция гормонов активности – адреналина, кортизола. Организм готов к бодрствованию.</p> <p>6 часов утра – Повышается кровяное давление, учащается сердцебиение. Организм полностью просыпается.</p>
7-8 часов утра	<p>Идеальное время для завтрака.</p> <p>7 часов утра - Особенно сильна иммунная система. Тонкая кишка начинает усваивать питательные вещества. Улучшается обмен веществ. Повышается уровень сахара в крови.</p> <p>8 часов утра – организм полностью заканчивает свой отдых. Сердце максимально усиливает свою деятельность. Следует избегать нагрузок на сердце. Кровообращение хорошее. Кожа восприимчива к процедурам косметическим. Усиливается болевая чувствительность, поэтому следует избегать болезненных процедур.</p>
9 часов утра	<p>Лучшее время для начала рабочего дня. Настроение поднимается, энергия повышается. Работоспособность высокая, память работает идеально. Сердце работает хорошо. Иммунная система в этот период уязвима.</p>
9-12 часов	<p>Время для интеллектуальной и физической деятельности.</p> <p>10 часов - Активность возрастает. Самая высокая эффективность работы. Отлично работает «короткая» память. Кожа в это время в прекрасном состоянии и восприимчива к расслабляющему массажу.</p> <p>11 часов - Гармония тела и психики, организм в отличной форме.</p> <p>12 часов - Высокая работоспособность и физическая активность. Кровь начинает приливать к пищеварительным органам. Снижается запас глюкозы. Постепенно уменьшается кровяное давление и пульс.</p>
12-15 часов	<p>Время обеденного перерыва.</p>

Время	Биологические процессы, происходящие в организме
	<p>13 часов - Снижение работоспособности, появление усталости и желания отдохнуть. Время отдыха для печени.</p> <p>13-15 ЧАСОВ – время дневного отдыха.</p> <p>14 часов – Ослабление энергии, реакции замедлены. Снижается болевая чувствительность, наиболее эффективно действие обезболивающих препаратов.</p> <p>15 часов - Организм восстанавливается и входит в нормальное состояние. Органы чувств обостряются, усиливается интуиция. Хорошо работает долговременная память, это время для запоминания информации.</p>
15-18 часов	<p>Продолжение рабочей деятельности. Идеальное время для спорта.</p> <p>16 часов - Подъем работоспособности. Повышается сахар в крови. Максимальная восприимчивость всех органов. Благоприятное время для ароматерапии. Отличное время для новых ощущений.</p> <p>17 часов - Эффективность работы на высоком уровне. Наилучшее время для массажа.</p> <p>18 часов - Снижение психического возбуждения. Симптомы болезней ослабевают.</p>
18 часов	Время ужина.
18-20 часов	<p>Хорошее время для очищающих процедур, бани, сауны, для кожи – отшелушивающие средства и очищающие.</p> <p>19 часов - Повышение артериального давления, психическая стабильность на самом низком уровне. Человек максимально подвержен стрессам и психическим расстройствам.</p> <p>20 часов - Психическое состояние стабилизируется. Усиливается ловкость и сообразительность. Улучшается память. В это время самый тяжелый вес тела. Идеальное время для приема лекарственных средств. Для кожи – маски, кремы, укутывания.</p>
20-21 час	<p>Полезны легкие физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе.</p> <p>21 час - Усиливается работа лимфатической системы по выведению шлаков, повышается иммунитет.</p>
22 часа	Время ложиться спать.
22-24 часа	<p>22 часа - Температура тела снижается. Организм готовится ко сну.</p> <p>22-24 ЧАСА – очень полезное время для СНА. Сон обретения красоты и восполнения энергии.</p> <p>23 часа – Начало восстановительной работы клеток организма.</p> <p>24 часа – Восстанавливается нервная система, мозг анализирует дневную информацию. Отсутствие сна в этот период очень вредно для организма.</p>

## Тестовое задание

1. Часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей – это:
  - а) спорт
  - б) физическое развитие
  - в) физическая культура
  - г) физическое воспитание
  - д) физическое совершенствование
2. Исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека:
  - а) физическое совершенство
  - б) физическая нагрузка
  - в) красота
  - г) гибкость
  - д) быстрота
3. Человеческий организм – сложная биологическая система, которая подчиняется определенным ...
  - а) ЧСС, АД
  - б) двигательной активности
  - в) закономерностям производства
  - г) здоровому образу жизни
  - д) биологическим ритмам
4. Сумма всех мышечных групп участвующих в данном движении:
  - а) абсолютная сила
  - б) большая сила
  - в) относительная сила
  - г) слабая сила
  - д) силовые способности

5. К средним дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
- а) 800м, 1000м
  - б) 100м, 200м, 300м
  - в) 30м, 60м, 100м
  - г) 3000м, 4000м, 10000м
  - д) 42150м
6. В каком направлении происходит движение по стадиону:
- а) влево
  - б) вправо
  - в) вперед
  - г) по часовой стрелке
  - д) против часовой стрелки
7. Чередование шагов, выполненных таким образом, что спортсмен осуществляет непрерывный контакт с землей:
- а) бег
  - б) спортивная ходьба
  - в) полет
  - г) прыжки
  - д) длительный бег
8. В честь кого из богов проводились Олимпийские игры?
- а) Геракла
  - б) Кроноса
  - в) Ареса
  - г) Зевса
  - д) Пелопса
9. Где и когда была построена первая Олимпийская деревня?
- а) в 1980 г. в Москве
  - б) в Афинах на древних играх 776 г. до н. э.
  - в) в 1932 г. в Лос-Анджелесе
  - г) в 1924 г. в Шамони

- д) в 1904 г. в Сент-Луисе
- 10.** Чем награждали победителей Олимпийских игр в Древней Греции?
- а) венком из священной оливы
  - б) лавровым венком
  - в) венком из священной оливы и пальмовой ветвью
  - г) пальмовой ветвью
  - д) золотой медалью
- 11.** Составная часть физической культуры, вид социальной деятельности людей, заключающийся в организованном сопоставлении сил и физических способностей в борьбе за первенство и высокий результат:
- а) физкультурные занятия
  - б) утренняя гигиеническая гимнастика
  - в) физическое воспитание
  - г) физкультминутка
  - д) спорт
- 12.** Понятие, связанное с воспроизведением общего количества движений:
- а) скорость
  - б) сила
  - в) гиперактивность
  - г) частота
  - д) двигательная активность
- 13.** Регулярное, периодическое повторение во времени характера и интенсивности жизненных процессов, отдельных состояний или событий:
- а) физиологические особенности организма
  - б) здоровый образ жизни
  - в) физическая культура
  - г) биологические ритмы
  - д) гиподинамия
- 14.** Сила, приходящаяся на один килограмм веса тела человека:
- а) абсолютная сила

- б) относительная сила
- в) мощная сила
- г) маленькая сила
- д) взрывная сила

**15.** Вещество, искусственным образом улучшающее физическое и психическое состояние:

- а) сахар
- б) спирт
- в) антибиотики
- г) допинг
- д) анаболики

**16.** Каким образом определяется победитель в соревнованиях по бегу и ходьбе:

- а) жеребьевкой
- б) в непосредственной борьбе сильнейших участников друг с другом в финале
- в) по итогам предварительных забегов
- г) по квалификационным результатам
- д) силой

**17.** Сколько попыток предоставляется участникам квалификационных соревнований по прыжкам и метаниям:

- а) одна
- б) шесть
- в) две
- г) три
- д) четыре

**18.** Геракл отмерил дистанцию в один стадий, равную:

- а) 500 своим ступням
- б) 600 своим ступням
- в) 400 своим ступням
- г) 700 своим ступням

д) 200 своим ступням

**19.** Кто является автором талисмана Московской Олимпиады?

а) А. Пахмутова и Н. Добронравов

б) художник Ив. Шишкин

в) поэт Б. Ш. Окуджава

г) президент России

д) художник В. А. Чижиков

**20.** Кто из знаменитых ученых Древней Греции победил на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных боев?

а) Архимед (механик)

б) Платон (философ)

в) Пифагор (математик)

г) Страбон (географ)

д) Микеланджело (скульптор)

<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>	<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>
<b>1</b>		<b>11</b>	
<b>2</b>		<b>12</b>	
<b>3</b>		<b>13</b>	
<b>4</b>		<b>14</b>	
<b>5</b>		<b>15</b>	
<b>6</b>		<b>16</b>	
<b>7</b>		<b>17</b>	
<b>8</b>		<b>18</b>	
<b>9</b>		<b>19</b>	
<b>10</b>		<b>20</b>	



Сравнить свой режим дня с оптимальными суточными биоритмами (найти сходства и отличия), дать рекомендации к оптимизации своего режима

---

---

---

---

---

---

---

## 1 КУРС 2 СЕМЕСТР

### Полезная информация

#### *Внешние признаки утомления*

Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка	Степень выраженности утомления		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное	Значительное покраснение лица, выражение его напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке)
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

## Как измерить свой пульс, и зачем это делать

Частота сердечных сокращений (ЧСС), которую нередко называют «пульсом», показывает, сколько раз в минуту бьется сердце. Этот показатель различается в зависимости от того, что делает человек.

Несмотря на то, что ЧСС и пульс выражаются одинаковыми цифрами, техническая разница между этими двумя показателями есть.

ЧСС – это показатель того, сколько ударов сердца происходит за определенный промежуток времени, обычно за минуту.

Пульс – это индикатор движения крови по артериям. Приложив палец к крупной артерии, можно почувствовать, как сердце перекачивает кровь.

Врачи используют показатель частоты сердечных сокращений для контроля здоровья человека. А люди, занимающиеся спортом, – чтобы определить эффективность тренировок.

### ***Что такое нормальная частота сердечных сокращений?***

Для человека старше 18 лет нормальная ЧСС в состоянии покоя составляет ***от 60 до 100 ударов*** в минуту. Чем более натренирована сердечно-сосудистая система – тем меньше требуется сердечных сокращений, чтобы организм получил необходимые питательные вещества и кислород с кровью.

У профессиональных спортсменов ЧСС в покое может быть около 40 ударов в минуту.

Нормальным пульсом в состоянии покоя считается:

- Для новорожденного – 120–160 ударов в минуту,
- Для малыша от 1 месяца до года – 80–140 ударов в минуту,
- Для ребенка в возрасте от 2 до 6 лет – 75–120 ударов в минуту,
- Для ребенка в возрасте от 7 до 12 лет – 75–110 ударов в минуту,
- Для людей старше 18 лет – 60–100 ударов в минуту,
- Для взрослых спортсменов – 40–60 ударов в минуту.

### ***Как проверить свою ЧСС?***

На запястье (на лучевой артерии). Поверните руку ладонью вверх. Положите два пальца на запястье с наружной стороны руки. Почувствуйте

толчки крови под подушечками пальцев. Возьмите часы или секундомер и посчитайте количество толчков в течение минуты или 30 секунд, умножив этот показатель на два.

На шее (на сонной артерии). Поместите указательный и безымянный пальцы руки на шею, рядом с трахеей. Посчитайте количество ударов в минуту.

Кроме того, пульс можно проверить и на других крупных сосудах:

- в районе бицепса или локтевого сгиба,
- на голове рядом с ухом,
- посредине подъема стопы,
- на виске,
- на краях нижней челюсти,
- в паху.

Также вы можете воспользоваться пульсометром. Пульсометры существуют в качестве самостоятельных приборов, но могут входить в конструкции часов и даже мобильных телефонов.

Что влияет на ЧСС?

На частоту сердечных сокращений влияют несколько факторов:

- тренированность,
- температура окружающей среды,
- положение тела (стоя, сидя, лежа),
- эмоциональное состояние: волнение, гнев, страх, тревога приводят к повышению ЧСС,
- наличие лишнего веса,
- прием лекарств, алкоголя или курение.

Если у нетренированного человека сердце бьется слишком медленно – менее 60 ударов в минуту – это называется брадикардия.

Если в состоянии покоя у взрослого нетренированного человека сердце бьется быстрее 100 ударов в минуту – это называется тахикардия.

Если вы наблюдаете у себя подобные симптомы, которые сопровождаются головокружением, одышкой или обмороком – срочно обратитесь к врачу.

Что такое максимальная частота сердечных сокращений?

Этот показатель говорит о том, сколько ударов в минуту ваше сердце может сделать максимально – при физической нагрузке. Во время занятий спортом он позволяет оценить, насколько интенсивна нагрузка, которую вы получаете.

Обычно максимальная ЧСС считается по математической формуле, в которой учитывается возраст человека.

Для взрослых мужчин  $МЧСС = 220 - \text{возраст}$ . То есть у 25-летнего мужчины максимальная частота сердечных сокращений будет составлять 195 ударов в минуту.

Для взрослых женщин расчет такой же, но иногда применяется формула с поправкой:  $МЧСС = 226 - \text{возраст}$ . То есть для 25-летней женщины этот показатель **будет составлять 201 удар в минуту.**

## Тестовое задание

1. Человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья:
  - а) врач
  - б) физкультурник
  - в) студент
  - г) спортсмен
  - д) актер
2. Определенные стороны двигательных способностей человека:
  - а) прыжки
  - б) выносливость
  - в) физические качества
  - г) бег
  - д) боулинг
3. Состояние организма, обусловленное недостаточностью двигательной активности:
  - а) гипокинезия
  - б) ожирение
  - в) старение
  - г) усталость
  - д) гиподинамия
4. Показатели, характеризующие быстроту:
  - а) ответная реакция
  - б) время двигательной реакции
  - в) время движения
  - г) скорость
  - д) частота движений
5. К коротким дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
  - а) 5м, 10м, 12м, 15 м

- б) 30м, 60м
- в) 1500м, 3000м
- г) 800м, 1000м
- д) 100м, 200м, 400м

**6.** Сколько времени отводится участникам соревнований по бегу для подготовки к старту:

- а) сутки
- б) на усмотрение стартера
- в) 30 мин
- г) не более 2 мин
- д) 5-10 мин

**7.** Сколько времени отводится участнику для выполнения попытки во всех технических видах легкой атлетики:

- а) 2 мин, независимо от уровня соревнований
- б) в зависимости от категории соревнований
- в) 2 мин в квалификации, 3 мин в финальных соревнованиях
- г) всем по 30 секунд
- д) 1 мин, а в финалах 1,5-5 мин в зависимости от вида и количества оставшихся участников

**8.** Кого допускали для участия в древних Олимпийских играх?

- а) всех греков
- б) всех желающих
- в) жриц и жрецов
- г) свободных греков мужчин с незапятнанной репутацией
- д) незамужних женщин и неженатых мужчин

**9.** Сколько победителей награждали на Олимпийских играх древности?

- а) 3 (1-2-3 места)
- б) 2 (1-2 места)
- в) с 1 по 4 место
- г) с 1 по 8 место

- д) только одного победителя
- 10.** В каком году, и в каком городе состоялись игры первой Олимпиады современности?
- а) 1890г. Москва
  - б) 1896г. Афины
  - в) 1902 г. Париж
  - г) 1906 г. Лондон
  - д) 1900г. Рим
- 11.** Человек, систематически занимающийся специальными физическими упражнениями, соревновательной деятельностью:
- а) физкультурник
  - б) спортсмен
  - в) строитель
  - г) бомж
  - д) менеджер
- 12.** Назовите основные физические качества человека:
- а) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
  - б) зрение, слух, обоняние, осязание
  - в) скоростно-силовые способности
  - г) общая выносливость, скорость, координация
  - д) наблюдательность, внимательность, доброжелательность
- 13.** Снижение функциональной активности органов и систем, нарушение функционирования регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь:
- а) утомление
  - б) гиподинамия
  - в) торможение
  - г) гипокинезия
  - д) сонливость
- 14.** Быстрота у юношей, не занимающихся спортом, увеличивается до ...:
- а) 50 лет

- б) 30 лет
- в) 15 лет
- г) 17 лет
- д) 5 лет

**15.** К длинным дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:

- а) 30м, 60м, 100м
- б) 2000м и более
- в) 400м, 1500м
- г) 300м, 800м
- д) 500м и более

**16.** На каких дистанциях обязателен низкий старт:

- а) 1000 м включительно
- б) прыжки в длину
- в) до 800 м включительно
- г) до 3000 м включительно
- д) до 400 м включительно

**17.** Сколько предупреждений требуется для дисквалификации участника соревнований по спортивной ходьбе:

- а) 1 предупреждение, любым судьей
- б) 2 предупреждения, вынесенных одним и тем же судьей
- в) 3 предупреждения, вынесенных тремя разными судьями
- г) 1 предупреждение от главного судьи
- д) на каждом соревновании по-разному

**18.** Как назывались послы, оповещавшие все греческие государства о начале Олимпийских игр?

- а) спондофоры
- б) оракул
- в) глашатай
- г) элланодики
- д) Заны

**19.** Высший постоянно действующий орган современного олимпийского движения, неправительственная некоммерческая международная организация:

- а) Национальные Олимпийские комитеты
- б) Олимпийская хартия
- в) Международный Олимпийский комитет
- г) Олимпийский комитет
- д) Международные федерации

**20.** Кто стал первым в истории современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?

- а) Д. Конноли
- б) К. Шуман
- в) Р. Гаррети
- г) С. Луис
- д) Н. А. Панин-Коломенкин

<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>	<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>
<b>1</b>		<b>11</b>	
<b>2</b>		<b>12</b>	
<b>3</b>		<b>13</b>	
<b>4</b>		<b>14</b>	
<b>5</b>		<b>15</b>	
<b>6</b>		<b>16</b>	
<b>7</b>		<b>17</b>	
<b>8</b>		<b>18</b>	
<b>9</b>		<b>19</b>	
<b>10</b>		<b>20</b>	

## Практическое задание

### Посчитай частоту сердечных сокращений

ЧСС в покое сидя (уд/мин)	
ЧСС в покое лежа (уд/мин)	
ЧСС в покое стоя (уд/мин)	
Допустимая максимальная ЧСС для твоего возраста (уд/мин)	
ЧСС сразу после физической нагрузки (выполнить 20 приседаний за 30 секунд) (уд/мин)	
ЧСС через 1 минут после физической нагрузки (уд/мин)	
ЧСС в покое через 3 минуты после физической нагрузки (уд/мин)	
Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы	

**Методика проведения функциональной пробы 20 приседаний за 30 с.** Занимающийся отдыхает сидя 3 мин., затем подсчитывается ЧСС за 15 с с перерасчетом на 1 мин (исходная частота). Далее выполняются 20 глубоких приседаний за 30 с, поднимая руки вперед при каждом приседании, разводя колени в стороны, сохраняя туловище в вертикальном положении. Сразу же после приседаний студент садится, и у него подсчитывается ЧСС в течение 15 с с перерасчетом на 1 мин. Определяется увеличение ЧСС после приседания по сравнению с исходной в процентах.

Например, ЧСС исходная – 60 уд./мин, после 20 приседаний – 81 уд./мин, поэтому  $(81 - 60) : 60 \times 100 = 35\%$

### Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы

Тесты	Пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
ЧСС в покое после 3 мин отдыха в положении сидя уд/мин	ж	71	71-78	79-87	88-94	94
	м	66	66-73	74-81	83-89	89
20 приседаний за 30 мин %	ж	36	36-55	56-75	76-95	96
	м					

## 2 КУРС 1 СЕМЕСТР

### Полезная информация

Если энергопоступление превышает энерготраты ежедневно на 750 ккал, то при сохранении данного режима питания и двигательной активности неизбежно накопление избыточной массы тела 10-12 кг в год в виде жировых отложений.

#### Пожалуйста, считайте ваши энергозатраты!

<b><i>ВИД ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</i></b>	<b><i>ЭНЕРГОТРАТЫ в ккал в час</i></b>
Сон и отдых в постели	65-77
Отдых сидя, стоя	96-111
Уборка постели, личная гигиена, одевание	102-144
Хозяйственно-бытовая работа	160-270
Чтение, домашняя учеба	90-112
Работа на компьютере	90-114
Работа водителя	260
Огородные работы	360
Ходьба со скоростью: 110 шагов в мин, 6 км в час, 8 км в час	290 300 450
Катание на лыжах или коньках (темп умеренный)	445
Бег со скоростью 8,5-9 км/час	650
Теннис: темп умеренный темп энергичный	425 600
Спортивное плавание кролем	530
Катание на лыжах с гор	585
Спортивные игры	600

## Калорийность пищевых продуктов

(ккал на 100 г)

<i>Продукты 100 г</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
<b><i>Хлеб</i></b>	
Ржаной простой	170
Пшеничный из муки 1 сорта	240
Пшеничный из муки 2 сорта	218
<b><i>Готовые каши</i></b>	
Рисовая рассыпчатая (без слива воды)	122
Рисовая рассыпчатая (со сливом воды)	113
Гречневая рассыпчатая	167
Гречневая вязкая	92
Овсяная (геркулесовая) вязкая	85
Овсяная (геркулесовая) жидкая	64
Отварная вермишель	100
<b><i>Молочные продукты</i></b>	
Молоко, чайный стакан	148
Кефир, чайный стакан	141
Сыр голландский, 100 г	353
Творог жирный, 100 г	223
Сырки или творожная масса, 100 г	340
Сливочное мороженое, 100 г	181
<b><i>Жиры и масла</i></b>	
Подсолнечное масло	899
Майонез	626
Молочный маргарин	743
Сливочное масло несоленое	749
Топленое масло	882
Свиной жир	897
<b><i>Кондитерские продукты</i></b>	
Сахар-песок	379
Карамель леденцовая	364
Шоколад молочный	559
Печенье сахарное	424
Пряники заварные	355
Пирожное слоеное с кремом	417
<b><i>Мясные продукты</i></b>	
Говядина отварная	254
Говяжьи котлеты	220
Колбаса	240

<i>Продукты 100 г</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Сардельки свиные	332
Свинина жареная	298
Сосиски молочные	266
<b><i>Бульоны и супы</i></b>	
Бульон из мяса и костей, 200 г	8
Бульон из костей, 200 г	4
Борщ с картофелем и сметаной, 500 г	270
Суп рисовый с мясом, 500 г	232
<b><i>Блюда из птицы и яиц</i></b>	
Отварная курица	170
Жареная курица	204
Бульон куриный	3
Яйцо всмятку	159
Яичница-глазунья	243
<b><i>Рыба</i></b>	
Треска жареная	122
Палтус припущенный	212
Судак отварной	97
Морской окунь отварной	112
Котлеты рыбные жареные	209
<b><i>Сырые овощи</i></b>	
Капуста белокочанная	26
Капуста квашеная	19
Морковь	34
Помидоры	23
Огурцы	14
Лук репчатый	41
<b><i>Блюда из овощей и картофеля</i></b>	
Картофель отварной чищенный	80
Картофель отварной в кожуре	81
Картофель жареный	192
Капуста тушеная	75
Свекла отварная	49
Морковь отварная	28
Морковные котлеты	158
Лук жареный	263
<b><i>Свежие фрукты и ягоды на 100 г съедобной части</i></b>	
Абрикосы	41
Апельсины	40
Виноград	65
Груши	42

<i>Продукты 100 г</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Клубника	34
Слива	43
Черная смородина	38
Яблоки	45
<i>Напитки из плодов и ягод, 100г</i>	
Сок виноградный	54
Сок яблочный	38
Компот из свежих абрикосов	53
Варенье из сливы	280
Повидло яблочное	250
Кисель из черной смородины	54
Компот из сушеных яблок	57
Черная смородина, протертая с сахаром	272
<i>Напитки, 100 г</i>	
Чай без сахара	0
Кофе без сахара	9
Минеральная вода	0
Безалкогольные газированные напитки	36
Хлебный квас	25

### *Советы тем, кто не хочет полнеть*

1. Принимать пищу не реже 3-4 раз в сутки (по потребности).
2. Значительное ограничение животных жиров. Допускается употребление сливочного масла до 15 г, сметаны по 1 столовой ложке в день, сливки исключаются. Остальные молочные продукты можно употреблять без ограничений.
3. Дневная норма растительных жиров не более 2 десертных ложек.
4. Употребление только обезжиренных супов (снимается отстаивших жир).
5. Ограничение соли (употребление недосоленной пищи, исключение острых и соленых блюд).

6. Исключение из рациона продуктов, богатых холестерином: субпродуктов (печень, почки, мозги, сердце), жирных сортов мяса и рыбы (жирная свинина, утка, гусь, рыбные консервы в масле и др.).

7. Ограничение яиц до 2-3 в неделю. Омлеты из белков можно употреблять без ограничений.

8. Отварное мясо и рыбу можно употреблять без ограничений.

9. Овощи и фрукты (кроме картофеля, винограда, абрикосов) употреблять без ограничений, но не менее 0,75 кг в день, в разнообразном ассортименте. Не менее половины количества овощей должно быть в сыром виде.

10. Ограничение сахара до 2-3 кусков в день и исключение сладких блюд (пирожные, конфеты, торты).

11. Хлеб, картофель, крупяные блюда резко ограничивают, всего не более 200 г в сутки. Если масса тела превышает норму на 20 г/см, картофель и крупяные блюда исключаются, а количество хлеба уменьшается до 100 г.

12. Употребление жидкости при отсутствии сердечной недостаточности не ограничивается и может достигать 2-2,5 л в сутки, включая фрукты, супы и т. д.

13. Не переедать. Заканчивать есть, когда еще имеется аппетит.

14. По восстановлению нормальной массы можно перейти на более расширенный рацион.

15. При нарастании веса нужно либо увеличить физическую активность, либо потреблять меньше пищи, но лучше сочетать оба эти подхода.

16. Помните, что алкогольные напитки, включая пиво, поставляют организму лишние калории.

17. Заботиться о своем весе нужно постоянно. Исследования показали, что от сердечно-сосудистых заболеваний наиболее часто гибнут те люди, вес которых в молодости менялся волнообразно, то снижаясь, то возрастая в зависимости от характера питания.

18. Разумное нежелание полнеть не должно приводить к другой крайности – стремление во что бы то ни стало быть очень худым

## Тестовое задание

1. Планируемый педагогический процесс, включающий обучение спортсмена спортивной технике и тактике и развитие его физических способностей:
  - а) спортивная тренировка
  - б) спортивные соревнования
  - в) уроки физической культуры
  - г) физическое самосовершенствование
  - д) подвижные игры
2. Основу двигательных способностей составляют:
  - а) физические качества
  - б) двигательные навыки
  - в) двигательные умения
  - г) физиологические особенности
  - д) знания, умения и навыки
3. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал:
  - а) сложная двигательная реакция
  - б) простая двигательная реакция
  - в) быстрая двигательная реакция
  - г) динамическая двигательная реакция
  - д) локальная двигательная реакция
4. Способность человека быстро, оперативно, целесообразно, то есть наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях:
  - а) гибкость
  - б) ловкость
  - в) быстрота
  - г) выносливость
  - д) сила
5. Где нашли самые ранние свидетельства об игре, напоминающей баскетбол?

- а) у древних цивилизаций Центральной и Южной Америки
  - б) у ацтеков
  - в) В Австралии у аборигенов
  - г) на Центральном континенте
  - д) у славянских народов
- 6.** Какова продолжительность одного периода в баскетболе?
- а) 15 мин
  - б) 20 мин
  - в) 5 мин
  - г) 7 мин
  - д) 10 мин
- 7.** Несоблюдение правил в баскетболе, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения:
- а) нарушение
  - б) финт
  - в) ошибка
  - г) мошенничество
  - д) фол
- 8.** Когда была создана Международная федерация волейбола (ФИВБ)?
- а) в 1947 г.
  - б) в 1990 г.
  - в) в 1874 г.
  - г) в 1775 г.
  - д) в 1524 г.
- 9.** Сколько игроков от каждой команды принимают участи в волейбольной партии?
- а) 5 человек
  - б) 7 человек
  - в) 6 человек
  - г) 12 человек

- д) 4 человек
- 10.** Сколько человек в команде в футзале?
- а) четыре игрока, включая вратаря
  - б) пять игроков, включая вратаря
  - в) шесть игроков, включая вратаря
  - г) семь игроков, включая вратаря
  - д) девять игроков, включая вратаря
- 11.** На каких дистанциях обязателен низкий старт?
- а) 1000 м включительно
  - б) прыжки в длину
  - в) до 800 м включительно
  - г) до 3000 м включительно
  - д) до 400 м включительно
- 12.** Священное перемирие во время проведения древних Олимпийских игр -
- а) вендетта
  - б) экехерия
  - в) агонетия
  - г) буре
  - д) временное затишье
- 13.** Сколько Олимпийских клятв произносится на церемонии открытия Олимпийских игр?
- а) от каждой страны по одной
  - б) две (одна от участников, вторая от судей)
  - в) пять, по количеству континентов
  - г) одну, произносит президент МОК
  - д) одну, произносит мэр города, принимающего Олимпийские игры
- 14.** Сколько президентов МОК было за всю историю современных Олимпийских игр (1986-2009 гг.)?
- а) 8
  - б) 10

- в) 12
- г) 4
- д) 6

**15.** Кто такой Пьер де Кубертен?

- а) первый олимпийский чемпион
- б) почетный член МОК
- в) основатель олимпийских игр современности
- г) французский князь
- д) рекордсмен по количеству золотых олимпийских наград

**16.** Тренированность характеризуется:

- а) адаптационными возможностями организма
- б) степенью функционального приспособления организма к предъявляемым тренировочным нагрузкам
- в) способностью переносить высокие тренировочные нагрузки
- г) хорошей спортивной формой
- д) способностью организма быстро восстанавливаться после нагрузки

**17.** Форму проявления двигательных способностей составляют:

- а) физические качества
- б) двигательные умения и навыки
- в) двигательные способности
- г) врожденные задатки
- д) физические возможности

**18.** Процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц:

- а) развитие ловкости
- б) развитие гибкости
- в) развитие быстроты
- г) развитие координации
- д) развитие скорости

**19.** Какие способности составляют основу ловкости:

- а) двигательные

- б) силовые
- в) координационные
- г) скоростные
- д) скоростно-силовые

**20.** Кому принадлежит честь «изобретения» современного баскетбола:

- а) французу Пьеру де Кубертену
- б) уроженцу Канады доктору Джеймсу Нейсмиту
- в) Колумбу
- г) Александру Македонскому
- д) уроженцу Испании Джону Смиту

**21.** Если в баскетболе счет ничейный по окончании игрового времени четвертого периода, то:

- а) игра продлевается на дополнительный период, продолжительностью 5м
- б) засчитывается ничья
- в) пробивается серия буллитов
- г) пробиваются штрафные очки
- д) выигрывает команда, у которой меньше фолов

**22.** Фол игроку вследствие контакта с игроком команды соперников независимо от того, является мяч «живым» или «мертвым»:

- а) персональный фол
- б) дисквалифицирующий фол
- в) обоюдный фол
- г) технический фол
- д) индивидуальный фол

**23.** Расшифруйте ФИВБ:

- а) Международная федерация баскетбола
- б) Международная федерация волейбола
- в) Международная федерация велоспорта
- г) Международная федерация футбола
- д) Международная федерация гольфа

- 24.** Сколько замен разрешено в волейбольной партии?
- а) столько сколько нужно
  - б) минимум 10
  - в) не более 3-х
  - г) максимум 6
  - д) сколько разрешит судья
- 25.** К коротким дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
- а) 5м, 10м, 12м, 15 м
  - б) 30м, 60м
  - в) 1500м, 3000м
  - г) 800м, 1000м
  - д) 100м, 200м, 400м
- 26.** Сколько фальстартов можно допустить в забеге без дисквалификации участников?
- а) один
  - б) два
  - в) три
  - г) четыре
  - д) пять
- 27.** Как называлась организация праздника древних Олимпийских игр?
- а) элланодия
  - б) палестра
  - в) экехерия
  - г) агонотесия
  - д) агония
- 28.** На каких играх впервые появился талисман?
- а) в Москве – мишка
  - б) в Сиднее – Олли, Сид и Милли
  - в) в Афинах - Афина и Апполон
  - г) в Мехико – ягуар

д) в Сеуле – тигренок Ходори

**29.** Где изложены основополагающие принципы современного олимпизма?

а) в программе Олимпийских игр

б) в Олимпийской хартии

в) в олимпийской клятве

г) в официальных разъяснениях МОК

д) в учебнике «Олимпийское движение»

**30.** Назовите ведущую организацию олимпийского движения?

а) ООН

б) МОК

в) ЮНЕСКО

г) ЦРУ

д) ТМФВ

<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>	<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>	<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>
<b>1</b>		<b>11</b>		<b>21</b>	
<b>2</b>		<b>12</b>		<b>22</b>	
<b>3</b>		<b>13</b>		<b>23</b>	
<b>4</b>		<b>14</b>		<b>24</b>	
<b>5</b>		<b>15</b>		<b>25</b>	
<b>6</b>		<b>16</b>		<b>26</b>	
<b>7</b>		<b>17</b>		<b>27</b>	
<b>8</b>		<b>18</b>		<b>28</b>	
<b>9</b>		<b>19</b>		<b>29</b>	
<b>10</b>		<b>20</b>		<b>30</b>	





## 2 КУРС 2 СЕМЕСТР

### Полезная информация

#### *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:  $K=M/(H \times H)$

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

Нормальные величины индекса массы тела должны укладываться в следующие пределы:

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

Излишний вес и тем более ожирение является предрасполагающими факторами в развитии атеросклероза, заболеваний сердечно-сосудистой, пищеварительной, опорно-двигательной систем, сахарного диабета. У женщин с низкими значениями индекса массы тела нередко нарушены менструальный цикл и детородная функция.

Пропорциональность фигуры (П) можно определить так:

$$П=Б(Н+Р+Ш)$$

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

Пропорциональность телосложения можно определить и таким способом:

$$П=(\text{длина ног} : \text{длина туловища}) \times 100\%$$

$$П=((\text{рост стоя} - \text{рост сидя}) : \text{рост сидя}) \times 100\%$$

В норме 40-50%.

Изящество можно определить по формуле:  $И=(Г - Т) : (2Н - Б)$

Показатели должны быть примерно такими:

Для женщин И=1-4,

Для мужчин И= меньше 1

**Лучший совет – руководствоваться простым отображением в зеркале.**

## Тестовое задание

1. Комплексный результат физической, технической, тактической и психической подготовки:
  - а) спортивная форма
  - б) тренированность
  - в) подготовленность
  - г) здоровый человек
  - д) хороший спортсмен
2. Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека:
  - а) физические качества
  - б) врожденные аномалии
  - в) двигательные способности
  - г) двигательные умения и навыки
  - д) физиологические задатки
3. Наиболее благоприятный период для развития быстроты:
  - а) от 3-4 до 6-7 лет
  - б) от 14-15 до 19-20 лет
  - в) от 10 до 20 лет
  - г) от 7-11 до 14-15 лет
  - д) в среднем звене школы
4. Способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво решать двигательные задачи:
  - а) скоростно-силовые способности
  - б) физиологические способности
  - в) функциональные способности
  - г) двигательно-координационные способности
  - д) силовые способности
5. Когда был проведен первый баскетбольный матч:

- а) 16 марта 1876 г.
  - б) 28 декабря 292 г.
  - в) 21 декабря 1891 г.
  - г) 27 июля 1960 г.
  - д) 13 октября 1768 г.
- 6.** Из сколько игроков состоит основная команда в баскетболе?
- а) из шести человек
  - б) из пяти человек
  - в) из семи человек
  - г) из четырех человек
  - д) из десяти человек
- 7.** Воображаемое пространство, занятое баскетболистом, стоящим на полу и ограниченное – называется?
- а) круг
  - б) цилиндр
  - в) овал
  - г) труба
  - д) плоскость
- 8.** Расшифруйте ФИБА:
- а) Международная федерация баскетбола
  - б) Международная федерация бобслея
  - в) Международная федерация биатлона
  - г) Международная федерация бадминтона
  - д) Международная федерация волейбола
- 9.** Когда волейбольный мяч касается ограничительных линий площадки:
- а) мяч считается в ауте
  - б) мяч переигрывается
  - в) засчитывается спорный мяч
  - г) на усмотрение судьи
  - д) мяч считается «в площадке»

- 10.** К средним дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
- а) 800м, 1000м
  - б) 100м, 200м, 300м
  - в) 30м, 60м, 100м
  - г) 3000м, 4000м, 10000м
  - д) 42150м
- 11.** Какой участник является окончившим дистанцию:
- а) участник, не пришедший на соревнования
  - б) участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша
  - в) последний
  - г) участник, упавший на финишной черте
  - д) дисквалифицированный
- 12.** Как назывались судьи на древних Олимпийских играх?
- а) арбитры
  - б) агонотеи
  - в) рабдохи
  - г) советчики
  - д) элланодики
- 13.** Какой талисман был на XXII летних Олимпийских играх?
- а) ягуар
  - б) бобр
  - в) медвежонок Миша
  - г) тигренок Ходори
  - д) такса Валди
- 14.** Какой вид соревнований в современных Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов?
- а) вольная борьба
  - б) марафонский бег – 42 км 195 м
  - в) стрельба из лука

г) поднятие тяжестей

д) конкур

**15.** Какие из перечисленных видов спорта не входят в программу Олимпийских игр?

а) футбол

б) хоккей на траве

в) шахматы

г) керлинг

д) чарлидинг

**16.** Высшая степень подготовленности спортсмена характеризующаяся его способностью к одновременной реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности:

а) спортивный азарт

б) быстрое восстановление

в) тренированность

г) спортивная форма

д) психологическая готовность к соревнованиям

**17.** Что лежит в основе разного развития двигательных способностей?

а) генетические особенности

б) врожденные анатомические аномалии

в) физические способности

г) иерархия разных врожденных анатомо-физиологических задатков

д) развитие физических качеств

**18.** Самое трудно тренируемое физическое качество человека:

а) гибкость

б) выносливость

в) сила

г) ловкость

д) быстрота

**19.** Когда упражнения направленные на развитие координационных способностей теряют свою эффективность:

- а) после 100 повторений
- б) если их выполнять не регулярно
- в) при больших умственных нагрузках
- г) при сильном потоотделении
- д) когда выполняются автоматически

**20.** Единственное принципиальное важное новшество в современных правилах баскетбола, в отличие от первых:

- а) разрешение пинать мяч
- б) разрешение толкать соперника
- в) разрешение вышибать мячом
- г) разрешение «вести» мяч
- д) изобретение корзины

**21.** Когда во время игры в баскетбол команды меняются корзинами?

- а) после каждого периода
- б) когда разрешит главный судья
- в) перед третьим периодом
- г) по просьбе тренера
- д) они не меняются корзинами

**22.** Неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без него:

- а) толчок
- б) захват
- в) блокировка
- г) остановка
- д) защита

**23.** Какого размера игровая волейбольная площадка:

- а) 24x14
- б) 36x13
- в) 18x9
- г) 20x10
- д) 9x8

**24.** Введение мяча в игру правым игроком задней линии в волейболе?

- а) подача
  - б) передача
  - в) вбрасывание
  - г) нападающий удар
  - д) пас
- 25.** К длинным дистанциям в легкой атлетике относятся бег на:
- а) 30м, 60м, 100м
  - б) 2000м и более
  - в) 400м, 1500м
  - г) 300м, 800м
  - д) 500м и более
- 26.** Где происходит передача палочки в эстафетном беге:
- а) в любой точке стадиона
  - б) в раздевалке
  - в) в установленной 20-метровой зоне передачи
  - г) когда догонишь партнера по команде
  - д) на вираже
- 27.** Олимпийский совет, который контролировал деятельность элланодиков.
- а) буле
  - б) рада
  - в) бурэ
  - г) дума
  - д) МОК
- 28.** Когда было введено современное награждение «золото-серебро-бронза»?
- а) в 1986 г. в Афинах
  - б) в 1928 г. в Амстердаме
  - в) в 1948 г. в Сент-Мориц
  - г) в 1904 г. в Сент-Луисе
  - д) в 1968 г. в Гренобле
- 29.** Олимпийские игры состоят из...

а) церемонии открытия, соревнований, награждения участников и церемонии закрытия

б) соревнований между странами

в) предварительных соревнований и финальных соревнований, награждения

г) Игр Олимпиады

д) соревнований по летним и зимним видам спорта

**30.** Что такое «пентатлон»? Назовите состязания, входящие в программу пентатлона?

а) греческое троеборье: бег, метания, борьба

б) греческое пятиборье: бег, прыжки в длину, метание диска, метание копья, борьба

в) бег на выносливость

г) состязания, включающие элементы борьбы и кулачного боя

д) скачки на колесницах

<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>	<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>	<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>
<b>1</b>		<b>11</b>		<b>21</b>	
<b>2</b>		<b>12</b>		<b>22</b>	
<b>3</b>		<b>13</b>		<b>23</b>	
<b>4</b>		<b>14</b>		<b>24</b>	
<b>5</b>		<b>15</b>		<b>25</b>	
<b>6</b>		<b>16</b>		<b>26</b>	
<b>7</b>		<b>17</b>		<b>27</b>	
<b>8</b>		<b>18</b>		<b>28</b>	
<b>9</b>		<b>19</b>		<b>29</b>	
<b>10</b>		<b>20</b>		<b>30</b>	

## Практическое задание

### Выполнить антропометрические измерения и расчеты

№ п/п	Измерение	Величина
1.	Масса тела	
2.	Рост	
3.	Индекс массы тела по Кетле	
4.	Обхват бедра под ягодичной складкой	
5.	Окружность плеча	
6.	Окружность шеи	
7.	Обхват груди	
8.	Обхват талии	
9.	Пропорциональность фигуры	
10.	Изящество	

Выводы по вашей фигуре

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 3 КУРС 1 СЕМЕСТР

#### Полезная информация

#### *Функциональные пробы*

Функциональная проба – это нагрузка, задаваемая обследуемому для определения функционального состояния и возможностей какого-либо органа, системы или организма в целом. Используется преимущественно при спортивно-медицинских исследованиях. Нередко термин «функциональная проба с физической нагрузкой» заменяется термином «тестирование». Однако, хотя «проба» и «тест» - это, по существу, синонимы, все же «тест» - термин в большей степени педагогический и психологический, ибо подразумевает определение работоспособности, уровня развития физических качеств, особенностей личности. Физическая работоспособность тесно связана с путями ее обеспечения, т.е. с реакцией организма на данную работу, но для педагога в процессе тестирования ее определение не обязательно. Для врача же реакция организма на данную работу - показатель функционального состояния. Даже высокие показатели работоспособности при чрезмерном напряжении адаптации не позволяют высоко оценить функциональное состояние обследуемого.

**Проба Штанге** – это задержка дыхания на вдохе. Человек сначала выдыхает воздух, затем делает глубокий вдох и по команде зажимает нос пальцами. Время задержки дыхания засекается по секундомеру. Чем дольше человек может не дышать, тем лучше. У людей, регулярно занимающихся спортом, проба Штанге составляет 60 и более секунд. При плохом физическом развитии она обычно соответствует 20-40 секундам.

**Проба Ромберга** – это проверка на равновесие. Человеку предлагается стоять на одной ноге с закрытыми глазами, вторая нога согнута в колене и упирается в бедро первой («поза цапли»). Определяется время, в течение которого человек может сохранять равновесие. У людей, занимающихся спортом, оно доходит до 30 секунд. Дети, плохо развитые физически, могут простоять в такой позе всего 3-5 секунд.

**Зрительно-двигательная реакция** проверяется так: человек, стоя, вытягивает вперед руку ладонью вниз (большой и указательный пальцы отстоят друг от друга). Помощник держит линейку вертикально между большим и указательным пальцами испытуемого. Затем отпускает линейку, а испытуемый должен пальцами ее поймать. Чем быстрее ему удастся сомкнуть пальцы, тем лучше его зрительно-двигательная реакция. Результат определяется в сантиметрах. У нормально развитых людей этот показатель составляет от 0 до 5 см, у плохо физически развитых - более 5 см.

## Тестовое задание

1. Вольное сокращение первоначального слова disport – (англ.) игра, развлечение:
  - а) спорт
  - б) физическая культура
  - в) физическое воспитание
  - г) подвижные игры
  - д) спортивные игры
2. Где и когда настольный теннис был признан спортивной игрой?
  - а) в 1600 г. в Англии
  - б) в 1700 г. во Франции
  - в) в 1900 г. в Англии
  - г) в 1800 г. в Китае
  - д) в 2000 г. в Корее
3. Гейм в бадминтоне выигрывает сторона первая набравшая:
  - а) 25 очков
  - б) 15 очков
  - в) 21 очко
  - г) 11 очков
  - д) 20 очков
4. Какие типы телосложения бывают?
  - а) квадратный, грушевидный, трапецией
  - б) метаболический, амортизирующий
  - в) ширококостный, тонкокостный
  - г) худой, полный, упитанный
  - д) мезоморфный, эндоморфный, эктоморфный
5. Назовите двигательную способность в наибольшей степени связанную с умением управлять движениями?
  - а) быстрота

б) координационные способности

в) силовые способности

г) выносливость

д) гибкость

**6.** Как называется бег по пересеченной местности?

а) стипль-чез

б) марш-бросок

в) кросс

г) конкур

д) спурт

**7.** Все соревнования подразделяются на:

а) личные

б) групповые

в) лично-командные

г) общие и индивидуальные

д) командные

**8.** В античности древнейшие и самые знаменитые из всех греческих игр:

а) греческие игры

б) Олимпийские игры

в) Пелопонесские игры

г) Погребальные игры

д) Дельфийские игры

**9.** На каких играх впервые появился талисман?

а) в Москве – мишка

б) в Сиднее – Олли, Сид и Милли

в) в Афинах - Афина и Апполон

г) в Мехико – ягуар

д) в Сеуле – тигренок Ходори

**10.** В каком году, и в каком городе было принято историческое решение о возрождении современных Олимпийских состязаний?

- а) 1890 г. Лондон
- б) 1892 г. Рим
- в) 1894 г. Париж
- г) 1986г. Афины
- д) 1990г. Берлин

**11.** Тренированность, которая приобретается вследствие выполнения конкретного вида мышечной деятельности:

- а) общая тренированность
- б) специальная тренированность
- в) хорошая тренированность
- г) спортивная тренированность
- д) мышечная тренированность

**12.** Из сколько игроков состоит основная команда в баскетболе?

- а) из шести человек
- б) из пяти человек
- в) из семи человек
- г) из четырех человек
- д) из десяти человек

**13.** Воображаемое пространство, занятое баскетболистом, стоящим на полу и ограниченное – называется?

- а) круг
- б) цилиндр
- в) овал
- г) труба
- д) плоскость

**14.** Какова в волейболе высота сетки для мужчин?

- а) 145 см
- б) 220 см
- в) 200 см
- г) 243 см

д) 225 см

**15.** Сколько времени дается игроку для подачи в волейболе?

а) 5 сек

б) 8 сек

в) 3 сек

г) 10 сек

д) на усмотрение судьи

**16.** Различают спорт:

а) для начинающих

б) массовый

в) большой спорт

г) спорт высоких достижений

д) для VIP-персон

**17.** Период времени в настольном теннисе, когда мяч находится в игре?

а) тайм

б) гейм

в) тайм-аут

г) розыгрыш

д) сет

**18.** В случае равного счета в бадминтоне 20:20:

а) игра заканчивается, когда одна из сторон наберет 21 очко

б) засчитывается ничья

в) игра продолжается до 30 очков

г) игра продолжается до достижения преимущества в 2 очка, или пока одна из сторон не наберет 30 очков

д) назначается дополнительный гейм

**19.** Какой самый перспективный тип телосложения для занятий бодибилдингом?

а) мезоморф

б) эндоморф

- в) эктоморф
- г) ширококостный
- д) мускулистый

**20.** Гиподинамия – это:

- а) нарушение опорно-двигательного аппарата
- б) недостаточная физическая активность
- в) расстройство вестибулярного аппарата
- г) вынужденная неподвижность
- д) сверхактивность

**21.** Как называются спортивные туфли для бега?

- а) кеды
- б) пуанты
- в) чешки
- г) шиповки
- д) кроссовки

**22.** Вещество, искусственным образом улучшающее физическое и психическое состояние:

- а) сахар
- б) спирт
- в) антибиотики
- г) допинг
- д) анаболики

**23.** В честь кого из богов проводились Олимпийские игры?

- а) Геракла
- б) Кроноса
- в) Ареса
- г) Зевса
- д) Пелопса

**24.** Какой талисман был на XXII летних Олимпийских играх?

- а) ягуар

- б) бобр
- в) медвежонок Миша
- г) тигренок Ходори
- д) такса Валди

**25.** Кому из перечисленных людей принадлежит инициатива возрождения Олимпийских игр?

- а) Деметриусу Викеласу (Греция)
- б) Алексею Бутовскому (Россия)
- в) Анри де Бейелатуру (Бельгия)
- г) Пьеру де Кубертену (Франция)
- д) Хуан Антонио Самаранч (Испания)

**26.** Тренированность, которая формируется под воздействием упражнений, общеразвивающего характера:

- а) специальная тренированность
- б) характерная тренированность
- в) общая тренированность
- г) развивающая тренированность
- д) высокая тренированность

**27.** Когда во время игры в баскетбол команды меняются корзинами?

- а) после каждого периода
- б) когда разрешит главный судья
- в) перед третьим периодом
- г) по просьбе тренера
- д) они не меняются корзинами

**28.** Неправильный персональный контакт, который препятствует передвижению соперника с мячом или без него:

- а) толчок
- б) захват
- в) блокировка
- г) остановка

д) защита

**29.** Какова в волейболе высота сетки для женщин?

а) 224 см

б) 220 см

в) 245 см

г) 230 см

д) 150 см

**30.** Подача, совершенная до свистка судьи:

а) игра продолжается

б) подающему засчитывается гол

в) не засчитывается и повторяется

г) выносится предупреждение

д) игрок дисквалифицируется

<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>	<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>	<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>
<b>1</b>		<b>11</b>		<b>21</b>	
<b>2</b>		<b>12</b>		<b>22</b>	
<b>3</b>		<b>13</b>		<b>23</b>	
<b>4</b>		<b>14</b>		<b>24</b>	
<b>5</b>		<b>15</b>		<b>25</b>	
<b>6</b>		<b>16</b>		<b>26</b>	
<b>7</b>		<b>17</b>		<b>27</b>	
<b>8</b>		<b>18</b>		<b>28</b>	
<b>9</b>		<b>19</b>		<b>29</b>	
<b>10</b>		<b>20</b>		<b>30</b>	

## Практическое задание

**Выполнить функциональные пробы и оценить уровень своего  
физического развития**

№ п/п	Пробы	Результат	Уровень физического развития
1.	проба Штанге		
2.	проба Ромберга		
3.	зрительно-двигательная реакция		

### 3 КУРС 2 СЕМЕСТР

#### Полезная информация

##### *Как определить свой тип телосложения*

Для того чтобы грамотно подбирать одежду, рассчитывать необходимые калории и лучше понимать особенности своего тела, важно узнать его тип. В настоящее время существует множество самых разных классификаций, которые позволяют установить свою принадлежность к определенному типу, исходя из самых разных параметров. Вместе с тем существует и большое количество методик того, как узнать свой тип телосложения.

Нет способа лучше, как определить тип телосложения по запястью. Это – та самая часть тела, на которой жир практически не откладывается, и, замерив ее окружность обыкновенной сантиметровой лентой, вы без труда определите принадлежность своего телосложения по типу кости:

***Запястье менее 16 см – астенический тип телосложения.*** Таких людей называют тонкокостными. Их кости тонкие и легкие, отчего нормальный для них вес обычно ниже того, который подсказывают таблицы соотношения роста и веса (они, как правило, создаются для людей с более тяжелой костью). Обычно они высокие, худые, их силуэт вытянут, ноги длинные, и они с трудом набирают вес и легко сбрасывают его. Единственный способ поправиться для них – это систематически переедать или питаться излишне калорийной пищей.

***Запястье от 16 до 18,5 см – нормостенический тип телосложения.*** Это – среднестатистический человек – среднего роста, без излишней хрупкости или грузности. Они склонны к полноте, но не слишком, поэтому в течение жизни стоит придерживаться разумной диеты с ограничениями в сладком и жирном.

***Запястье более 18,5 см - гиперстенический (брахиморфный) тип телосложения.*** Кость у таких людей гораздо шире, чем у других, в связи с чем хрупкими их не назовешь. Они обычно невысокого роста и с небольшими покатыми плечами. Они очень склонны к полноте и в течение всей жизни им

необходимо придерживаться строгой диеты. Такое строение называют также пикническим типом телосложения.

### ***Как определить тип фигуры тест***

Мы очень разные – как и наши представления о Своей Идеальной Фигуре. Кому-то хочется поуже бедра, кому-то менее пышный бюст. Почему же мы выбираем универсальные средства для похудения?

Медики утверждают: разное телосложение – это разный метаболизм и разный механизм образования лишнего веса. Значит, для обретения Идеальной Фигуры и воздействовать на стратегические запасы нужно по-разному!

Хочешь похудеть? Определи, какой у тебя тип фигуры и выбирай рекомендации, разработанные именно для тебя.

### ***Тест на определение типа фигуры***

Разденьтесь и посмотрите на себя в зеркало в анфас.

#### ***Форма вашей фигуры:***

1. а) плечи и бедра одинаковой ширины, талия чуть заметна или вовсе ее нет — В

б) плечи и бедра одинаковой ширины, талия четко обозначена — Б

в) плечи уже бедер, талия тонкая — А

г) широкие плечи, конусообразное строение бедер и талии — Г

2. Теперь взгляните на себя в профиль. Начнем с ягодиц:

а) они плоские, втянутые — В и Г

б) более округлые, изогнутые — А и Б

3. Оставайтесь к зеркалу в профиль. Где сконцентрирован вес?

а) спереди: бюст, живот, «запасная крышка» (жировой пояс над талией)  
— В и Г

б) сзади, в ягодичной области — А

в) равномерно: спереди и сзади, бюст и ягодицы — Б

4. Встаньте к зеркалу спиной и оглянитесь. Заметны ли у вас «седальные выюки» (отложения жира в верхних частях бедер)?

а) нет — В и Г

б) да — А и Б

5. Измерьте сантиметром свою талию и бедра в самой широкой части.

Ваши бедра:

а) более чем на 25 см шире талии — А и Б

б) менее чем на 25 см шире талии — В и Г

### ***Распределение веса***

6. Оставайтесь у зеркала. Огляните себя анфас, потом в профиль. Когда вы набираете вес, это заметнее всего:

а) когда вы стоите лицом к зеркалу? Значит, вы становитесь шире — А и Б

б) когда вы стоите боком к зеркалу? Значит, вы увеличиваетесь, скажем так, «вглубь» — В и Г

7. Сначала вы были очень изящны, но потом впервые набрали 3 кг лишнего веса. Где это (было) заметнее всего?

а) в нижней части бедер, немного в области живота — Б

б) в области живота и «запасной крыши» — В

в) в нижней части бедер — А

г) живот, плечевой пояс, лицо — Г

8. Когда ваш лишний вес превышает 3 кг, где это больше всего проявляется?

а) живот, плечевой пояс, руки выше локтя, верхняя часть бедер, т. е. под талией, внутри бедер; однако талия сохраняется — Г

б) в основном в нижней части бедер, меньше в верхней части торса — А

в) всюду: грудь, бедра (там побольше), но талия все равно остается — Б

г) живот, «запасная крышка», грудь, спина, верхняя часть бедер; от талии, и так еле заметной, ничего не остается — В

9. Если бы вы набрали еще 3 кг, у вас бы заметно пополнело лицо?

а) да — В и Г

б) нет — А и Б

10. Если бы вы набрали еще 3 кг, у вас бы заметно пополнели руки и ноги?

а) да — Б и В

б) нет — А и Г

### ***Энергия и питание***

11. Независимо от работы и прочего, когда вам свойственна наибольшая умственная энергия:

а) я медленно расхожусь, наибольшая творческая энергия обурекает меня к вечеру — В

б) физически я в равной степени энергична весь день, но в творческом смысле — во второй половине дня — А

в) озарения посещают меня по утрам, я рано ложусь спать — Г

г) приливы и отливы творческой энергии на протяжении дня — Б

12. Независимо от окружения и работы (и когда вы не на диете), как правильнее определить вашу привычку питаться:

а) весь день что-то перехватываю — Б

б) питаюсь нерегулярно, как придется, вечером плотно не ем — Г

в) зверский аппетит: начав есть, не могу остановиться—В

г) могу подолгу не есть, редко переедаю — А

### ***Физкультура***

13. Насколько спортивны вы были в школьные годы?

а) не жаловали гимнастику и яростные командные игры. Предпочитали теннис и спокойные игры соревнованиям — А

б) были большим энтузиастом спорта, любили гимнастику, командные игры, на спартакиадах стремились участвовать во всех видах — В

в) были спортивны, любили соперничество, но не в командных, а в индивидуальных видах, теннисе на очки, гимнастике, танцах — Г

г) преуспевали во всем, но больше в командных видах; меня больше прельщало не соревнование, а товарищество в команде — Б

14. Если вам хочется сбросить вес, то вы:

а) садитесь на диету, не увеличивая физическую нагрузку — А

б) садитесь на диету и не возражали бы увеличить физическую нагрузку, но должного энтузиазма в последнем не проявляете — Б

в) выдерживаете диету, регулярно занимаетесь физкультурой и не намерены от нее отказываться—В

г) вы и раньше были спортивны, а теперь дополняете спорт диетой и увеличением нагрузки — Г

15. Если вы активно занимаетесь спортом, то впадете в депрессию? Начинаете ли толстеть, если бросаете занятия?

а) да – В и Г

б) нет – А и Б

### **Результаты:**

Теперь посчитайте, какую букву вы набрали больше других.

При преобладании в ответах «А» вы принадлежите к категории Груш; «Б» — Песочных Часов; «В» — Прямоугольников; «Г» — Треугольников.

Если у вас не преобладает никакая буква, то ограничьтесь суммированием букв разделов «Форма фигуры» и «Распределение веса» как наиболее показательных.

Эти пояснения подскажут вам, где обычно сосредоточены жировые отложения.

## Тестовое задание

1. Спорт, который ориентирован на абсолютные параметры спортивных результатов:

- а) физическая культура
- б) непрофессиональный спорт
- в) спорт высших достижений
- г) профессиональный спорт
- д) массовый спорт

2. Игрок в настольном теннисе, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше?

- а) соперник
- б) подающий
- в) партнер
- г) разыгрывающий
- д) принимающий

3. Где должен находиться волан во время подачи в бадминтоне, в момент соударения с ракеткой?

- а) на уровне плеч подающего
- б) в воздухе
- в) выше верхнего края сетки
- г) ниже верхнего края сетки
- д) ниже талии подающего

4. Чтобы предупредить умственное утомление необходимо:

- а) использовать активный отдых
- б) выпить кофе
- в) переключиться на просмотр телевизора
- г) побегать
- д) хорошо выспаться

5. Как называется строй по росту в затылок друг другу?

- а) колонной
- б) шеренгой
- г) по одному
- д) гармошкой

- в) в затылок
- 6.** Если участник без уважительной причины не является на соревнования по легкой атлетике после выполнения квалификации или на соревнования следующего круга то:
- а) он продолжает соревнования, со штрафными очками
  - б) занимает последнее место
  - в) он дисквалифицируется, а команда получает штрафные очки
  - г) команда дисквалифицируется
  - д) он лишается права на личное место в данной дисциплине, а команда очков
- 7.** Один стадий в пересчете на современный метраж?
- а) 192,27 м      б) 190 м      в) 200 м      г) 600 м      д) 1 км
- 8.** Когда было введено современное награждение «золото-серебро-бронза»?
- а) в 1986 г. в Афинах
  - б) в 1928 г. в Амстердаме
  - в) в 1948 г. в Сент-Мориц
  - г) в 1904 г. в Сент-Луисе
  - д) в 1968 г. в Гренобле
- 9.** В каком году, и в каком городе состоялись игры первой Олимпиады современности?
- а) 1890г. Москва
  - б) 1896г. Афины
  - в) 1902 г. Париж
  - г) 1906 г. Лондон
  - д) 1900г. Рим
- 10.** Целостные двигательные действия, которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются в соответствии с правилами соревнований:
- а) общеподготовительные упражнения
  - б) подводящие упражнения
  - в) развивающие упражнения
  - г) избранные соревновательные упражнения

- д) специальные упражнения
- 11.** Единственное принципиальное важное новшество в современных правилах баскетбола, в отличие от первых:
- а) разрешение пинать мяч
  - б) разрешение толкать соперника
  - в) разрешение вышибать мячом
  - г) разрешение «вести» мяч
  - д) изобретение корзины
- 12.** Как официально начинается игра в баскетбол?
- а) вбрасыванием из-за боковой линии
  - б) по сигналу главного судьи
  - в) вбрасыванием из-за лицевой линии
  - г) спорным броском в центральном круге
  - д) когда команды будут готовы
- 13.** Если фол, был совершен против игрока, который находился в процессе броска и мяч заброшен:
- а) мяч засчитывается и дается право на 3 штрафных броска
  - б) мяч не засчитывается, пробиваются 2 штрафных броска
  - в) мяч засчитывается и вбрасывается из-за лицевой линии
  - г) мяч засчитывается и дается право на 1 штрафной бросок
  - д) мяч не засчитывается, разыгрывается спорный
- 14.** На сколько антенны должны возвышаться над волейбольной сеткой?
- а) на 1 м
  - б) на 80 см
  - в) на усмотрение судьи
  - г) не менее 0,5 м
  - д) не более 30 см
- 15.** Все действия, в результате которых волейбольный мяч направляется на сторону соперника исключая подачу и блок, считаются:
- а) передачами

- б) бросками
  - в) скидками
  - г) атакующими ударами
  - д) перебрасыванием
- 16.** Что является показателем уровня спортивного мастерства?
- а) спортивный норматив
  - б) мастер спорта
  - в) спортивная классификация
  - г) спортивный разряд
  - д) рейтинг
- 17.** Игрок в настольном теннисе, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше?
- а) подающий
  - б) разыгрывающий
  - в) первая ракетка
  - г) принимающий
  - д) партнер
- 18.** Откуда выполняется подача в бадминтоне, если у подающего четное количество очков?
- а) с правого поля подачи
  - б) с левого поля подачи
  - в) с любой точки
  - г) из аута
  - д) с центра поля
- 19.** Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время...
- а) подвижных и спортивных игр
  - б) прыжков в высоту
  - в) метаний
  - г) силовых упражнений
  - д) упражнений на гибкость

**20.** Под техникой физических упражнений понимают:

а) способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью

б) способы выполнения двигательного действия, оставляющие эстетически благоприятное впечатление

в) определенную упорядоченность и согласованность, как процессов, так и элементов содержания данного упражнения

г) видимую форму, которая характеризуется соотношением пространственных, временных и динамических показателей движения

д) виды двигательных действий, направленные на изменение форм телосложения и развитие физических качеств

**21.** Как определяется очередность выступления участников на соревнованиях по легкой атлетике?

а) жеребьевкой

г) кто сильнее

б) по предыдущим результатам

д) кто богаче

в) статусом

**22.** Геракл отмерил дистанцию в один стадий, равную:

а) 500 своим ступням

г) 700 своим ступням

б) 600 своим ступням

д) 200 своим ступням

в) 400 своим ступням

**23.** Сколько победителей награждали на Олимпийских играх древности?

а) 3 (1-2-3 места)

б) 2 (1-2 места)

в) с 1 по 4 место

г) с 1 по 8 место

д) только одного победителя

**24.** В каком году, и в каком городе было положено начало проведению зимних Олимпийских игр?

а) 1916г. Осло

г) 1928г. Сент-Мориц

б) 1920г. Лейк-Плейсид

д) 1930г. Скво-Вэли

в) 1924г. Шамони

**25.** Средства спортивной тренировки подразделяются на:

а) избранные соревновательные упражнения

б) специально подготовительные упражнения

в) спартакиады

г) соревнования

д) общеподготовительные упражнения

**26.** Когда баскетбол был включен в программу Олимпийских игр?

а) в Берлине в 1936 г. на XI Олимпийских играх

б) в 776 г. на Олимпийских играх древности

в) в Стокгольме в 1912 г. на V Олимпийских играх

г) после Великой отечественной войны

д) в Мехико в 1968 г. на XV Олимпийских играх

**27.** Каким может быть мяч в баскетболе?

а) круглым или овальным

б) резиновым и пластмассовым

в) с «грыжей»

г) счастливым и несчастливым

д) «живым» и «мертвым»

**28.** Если фол был совершен против игрока, который находится в процессе броска и бросок из двухочковой зоны неудачен, то:

а) дается право на 3 штрафных броска

б) вбрасывается из-за лицевой линии

в) разыгрывается спорный

г) дается право на 1 штрафных броска

д) дается право на 2 штрафных броска

**29.** Цель игры в волейбол:

а) порадовать тренера

б) забить как можно больше голов

в) направить мяч над сеткой, чтобы он коснулся площадки соперника, и предотвратить такую же атаку соперника

г) выполнить нападающий удар

д) соблюдая правила выиграть партию

**30.** Можно ли выполнить атакующий удар непосредственно после подачи соперника?

а) можно

б) в зависимости от ситуации

в) только после нижней подачи

г) только после планирующей подачи

д) нельзя

<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>	<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>	<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>
<b>1</b>		<b>11</b>		<b>21</b>	
<b>2</b>		<b>12</b>		<b>22</b>	
<b>3</b>		<b>13</b>		<b>23</b>	
<b>4</b>		<b>14</b>		<b>24</b>	
<b>5</b>		<b>15</b>		<b>25</b>	
<b>6</b>		<b>16</b>		<b>26</b>	
<b>7</b>		<b>17</b>		<b>27</b>	
<b>8</b>		<b>18</b>		<b>28</b>	
<b>9</b>		<b>19</b>		<b>29</b>	
<b>10</b>		<b>20</b>		<b>30</b>	

## Практическое задание

### Определить свой тип телосложения

<i>Окружность запястья</i>	<i>Тип телосложения</i>

### Определи свой тип фигуры

№ п/п	ответ
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	
11.	
12.	
13.	
14.	
15.	
РЕЗУЛЬТАТ	

Тип фигуры *Груша, Пирамида, тип "А"*:

- плечи уже бедер;
- на талии меньше жира, чем на боках;
- всегда присутствует талия, живот плоский;

- бедра изогнуты.

Если вы:

- полнея, поправляетесь в основном в нижней части бедер и в области ягодиц;
- обладаете небольшим в сравнении с бедрами бюстом;
- отличаетесь узкими плечами и тонкой шеей;
- полнея, редко поправляетесь в плечах и на лицо, то вы принадлежите к категории Груша.

Как полнеет: тенденция к отложению жира ниже талии (верх тела может даже казаться худым, редко полнеет лицо); низкая скорость обмена веществ (если специально не следить за диетой, вес быстро прибывает).

Рекомендации для похудения

Груши лучше всего теряют в весе и чувствуют себя бодрыми и энергичными (а значит, обретают готовность придерживаться строгого режима) при условии следования естественному для них обменному ритму и пищевым предпочтениям. Вялые с утра Груши довольствуются номинальным завтраком (максимум каким-нибудь фруктом), главный за сутки прием пищи устраивают в обед, а в ужин опять едят мало. Лучший для них рацион – протеины с низким содержанием жиров (творог, легкая рыба), нерафинированные углеводы (вареный картофель, хлеб из муки грубого помола, темный рис), много листового салата, овощей, фруктов.

Даже не будучи прирожденными спортсменами и не испытывая потребности в физических упражнениях для поддержания формы и хорошего настроения (в отличие от Прямоугольников и Треугольников), Груши не должны забывать, что физкультура поможет сбросить лишний вес и почувствовать себя лучше. Например, получасовая прогулка быстрым шагом сжигает до 180 калорий; далее обменные процессы ускоряются еще на несколько часов, и калории продолжают усиленно сжигаться. Упражнения повышают тонус мышц, гибкость тела и силу.

Тип фигуры «Б» *песочные часы*:

- плечи и бедра одинаковой ширины;
- жир поровну распределен в груди и на бедрах;
- при любой полноте сохраняется талия;
- бедра остаются изогнутыми, как бы вы ни похудели.

Если вы:

- полнеете повсюду равномерно, но особенно в нижней части бедер и в области ягодиц;
- имеете округлый бюст и такие же округлые ягодицы;
- никогда не теряете талию;
- отличаетесь более-менее округлыми руками и ногами, то вы принадлежите к категории Песочные Часы.

Согласно другим классификациям этот тип фигуры может называться: тип Х.

Внешнее впечатление: Кости средние; ширина плеч примерно равна ширине бедер; узкая талия; полная грудь.

Рекомендации для похудения Песочным Часам

Песочные Часы, у которых полнеют бока и бедра, а не талия, обладают некоторыми преимуществами. Они не так подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, поэтому интенсивные занятия аэробикой не являются для них обязательными. Это для них весьма кстати, так как при всей своей природной спортивности Песочные Часы отдадут предпочтение теннису, прогулкам, плаванию и танцам, а не серьезному труду в гимнастическом зале. Для этого типа телосложения также годится йога, так как она позволяет сохранить изящество и укрепляет спину.

Песочным Часам исключительно полезно питаться регулярно, трижды в день, отказавшись от перекусываний. Песочные Часы должны ограничивать себя в стимуляторах, вроде кофе и спиртного. Лишний вес можно сбросить именно благодаря режиму. Оптимальный рацион Песочных Часов должен быть богат

фруктами и сырыми овощами, основные источники белка – рыба, птица, яйца и нежирные молочные продукты. Завтрак, состоящий из фруктов с мюслиями или другим зерновым блюдом, является хорошим прологом нового дня. Слабость такого телосложения – пристрастие к перекусываниям на протяжении дня; на самом деле после завтрака любая еда должна исключаться до самого обеда, состоящего из большого количества зеленого салата или вареных овощей, с небольшим количеством протеина для поддержания энергии, а также фруктового пудинга. Песочные Часы часто хорошо готовят; они быстро найдут способы, как из этих элементарных продуктов приготовить вкусные блюда, не опасные для фигуры.

Тип фигуры «**В**» **прямоугольник**:

- плечи и бедра одинаковой ширины;
- талия слабо обозначена, даже если похудеете;
- сильное, коренастое тело, часто стройные ноги; -
- прямые бедра, плоские ягодицы.

Если вы:

- отличаетесь худыми ногами и плоскими ягодицами, приобретающими некоторую полноту снизу;
- полнея, поправляетесь в торсе, главным образом в области живота, «запасной крышки», груди, спины и верхней части бедер;
- полнея, лишаетесь даже намека на талию, существовавшую прежде (из Прямоугольника превращаетесь, скорее, в куб);
- становитесь «глубже», т. е. полнеете спереди;
- обладаете прямыми конечностями, то вы принадлежите к категории

Прямоугольник.

Рекомендации для похудения

В случае сильной полноты или давнего забвения физкультуры следует сначала посоветоваться с врачом, а потом наращивать нагрузку постепенно,

начав с быстрой ходьбы и плавания и только через несколько недель переходя к более интенсивным упражнениям.

Мощной телесной конституции Прямоугольника сопутствует могучий аппетит. Таким людям трудно остановиться, когда они набрасываются на еду, поэтому им требуется диета с ограничительными предписаниями. Существует достаточно доказательств того, насколько благоприятно влияет на здоровье и на похудание раздельное питание: не надо потреблять одновременно концентрированные углеводы и концентрированные белки: мясо с салатом и овощами – это хорошо, а мясо с хлебом и картошкой – плохо.

В сжатом виде наилучшая диета для Прямоугольника, поставившего цель вернуть отличавшую в молодости стройность, – это один полноценный прием пищи в день, чтобы не мучиться от голода. «Кроличий» низкобелковый рацион они не только не в силах соблюдать – он истощает их, делает бледными и болезненными на вид. Прямоугольники по натуре «совы»: если их не вынуждают рано вставать, они склонны поздно приступать к работе, зато долго не ложатся спать. Значит, главный прием пищи должен быть отнесен на вечер.

Завтрак и обед должны быть легкими, низкобелковыми; на завтрак – фрукты и мюсли, на обед – салат, вареный картофель, хлеб-питта с салатом, помидором и парой кусочков авокадо. Перекусывания на протяжении дня должны быть исключены, зато ужин может включать достаточное количество белков (жареная рыба, бифштекс или курица), овощи и что-нибудь малоуглеводное и нежирное на третье (йогурт, свежие фрукты).

Однако ключ к сохранению стройной юношеской фигуры для Прямоугольника – интенсивные физические упражнения. Прямоугольнику, как и Треугольнику, необходимы интенсивные занятия аэробного характера не реже трех раз в неделю. Прямоугольник должен взять за правило интенсивно плавать, бегать, заниматься теннисом или аэробикой дважды, а лучше трижды в неделю как минимум по полчаса.

Тип фигуры «Г», *треугольник*:

- плечи шире бедер;
- сужающаяся линия талии и бедер;
- узкий таз и плоские ягодицы;
- худые ноги ниже колен.

Если вы:

- полнея, поправляетесь в области плечевого пояса;
- набираете вес в основном выше таза, т. е. на животе, грудной клетке, лице, «запасной крышке», руках выше локтя, над ягодицами и на внутренней части бедер;
- обладаете прямыми бедрами, приобретающими при полноте квадратную форму;
- приобретаете мясистую, квадратную спину и грудь, то вы принадлежите к категории Треугольник

Рекомендации для похудения

Треугольник обычно относится к «жаворонкам»: наиболее энергичны с утра. Следовательно, обменный процесс таков, что им требуется обильный завтрак, плотный обед и легкий ужин. Возможно, при занятом образе жизни обильно позавтракать затруднительно, зато это поддержит энергию на протяжении дня. Плотный обед тоже может превратиться в проблему, которую успешно решит еда, прихваченная из дому или приготовленная в магазине: например, кусок холодной курятины, булочка, сырая морковь или другие салатные овощи.

Треугольник отлично себя чувствует, когда регулярно занимается физкультурой: аэробикой, плаванием на скорость, бегом, велосипедным спортом. Упражнения, повышающие пульс, требуются им не меньше трех раз в неделю. Треугольнику присуща хорошая координация, поэтому им нравятся энергичные танцы: джаз, чечетка. При самых активных занятиях сгорает до 10 калорий в минуту, то есть 300 калорий за полчаса. Однако упражнения не только устраняют лишние калории; важнее то, что они на несколько часов ускоряют

обменные процессы в организме. Физкультура также помогает Треугольникам чувствовать себя ладными, подтянутыми.

Людам этого типа присущи упорство и энергия, но им свойственно увлекаться, поэтому они могут перестараться в упражнениях. Если появляются симптомы утомления и боль в мышцах и суставах, необходимо отдохнуть. Интенсивная физкультура с перерывами на отдых – залог длительного здоровья и хорошего настроения.

## 4 КУРС 1 СЕМЕСТР

### Полезная информация

#### *Диагностика заболеваний по лицу*

Рассматривайте себя в зеркале

Во все времена люди мечтали познать неизвестное. Одна из самых зашифрованных информации – организм человека. Целители давно поняли, что ни одна эмоция, ни одно событие не проходят незаметно для здоровья и немедленно отражаются на внешнем виде человека. Они тысячелетиями по крупицам собирали информацию о внешних признаках, указывающих на зарождающуюся болезнь, и стремились сделать вывод о не доступном глазу внутреннем состоянии человека. Об этом еще 5000 лет назад писал Гермес Трисмегист: «Что внутри, то и снаружи, что снаружи, то и внутри».

Когда организм начинает «бить тревогу», надо обязательно найти время для объективной оценки внешности. Как же распознавать, диагностировать болезни? Сделать это не так уж сложно, поскольку наши глаза, нос, губы, щеки, подбородок, кожа рисуют довольно цельную картинку состояния здоровья. Это – патофизиогномика, наука, позволяющая судить о многих недугах человека по его лицу.

Есть и другие способы оценки здоровья человека: по его росту, состоянию отдельных органов, пульсу (интересно, что у мужчин пульс исследуют на правой руке, у женщин – на левой), языку, качеству мочи и кала, по крови, слюне и т. д. Так, длительные головные боли и мигрени говорят о наступающей катаракте. Уши отражают состояние почек и особенности водно-солевого обмена. На область вокруг рта проецируется состояние кишечника, поэтому люди, страдающие спазмами мышц вокруг рта, имеют спазмированный кишечник. Трещины в уголках губ указывают на наличие в почках водяных пробок. Необходимо, однако, учесть, что, если в наличии только один признак заболевания, то это говорит лишь о предрасположенности к определенной

болезни. При наличии нескольких таких признаков речь может идти о зарождающемся патологическом процессе, даже если он еще активно не проявился.

Помните, что предупредить болезнь намного легче, чем лечить. Почаще рассматривайте себя в зеркале, и не только затем, чтобы хорошо выглядеть, ведь внешний вид расскажет и о вашем самочувствии. **Но не пытайтесь самостоятельно ставить себе диагноз!** Заметив какие-то изменения или симптомы, которые описаны в этой книге, обратитесь к врачу и займитесь своим здоровьем. Ведь перед тем как приступить к лечению, необходимо быть на сто процентов уверенным, что диагноз поставлен правильно.

Почему, видя человека, прежде всего мы обращаем внимание на его лицо? Чтобы понять, знаком ли он нам, симпатичен, приятен, сколько ему лет? Конечно, нам достаточно лишь одного взгляда, чтобы мгновенно ответить себе на эти и многие другие вопросы. Но наши предки умели не только оценить внешность, но увидеть состояние здоровья человека, внимательно осматривая лицо. Народная да и современная медицина не отрицают этой зависимости. Врачи, ставя диагноз, обращают внимание и на внешние признаки пациента.

На лице сосредоточены основные органы чувств. Любой патологический процесс в организме – как физический, так и эмоциональный – через подсознание изменяет мимику лица. Опытные врачи по выражению лица человека могут почти безошибочно ставить диагноз, судить о потенциале сопротивляемости организма. Известный русский ученый Н. И. Пирогов даже составил атлас «Лицо больного». Он утверждал, что практически каждое заболевание оставляет свой характерный след на лице человека. Однако особое распространение метод диагностики по лицу (патофизиогномика), получил в странах Востока (особенно в Китае). Ни один китайский врач, изучавший тибетскую медицину, не поставит диагноз без тщательнейшего изучения лица пациента. Ведь эта диагностика впервые была изучена и применена в Китае. Она называлась «Сянь-Мин» или «Искусство чтения по лицу». «Сянь-Мин» практиковалось великими мастерами, которые держали его в глубокой тайне и

лишь устно передавали свой опыт наиболее одаренным ученикам. Врач, который смотрит на внешний вид больного и определяет причину болезни, именуется Высшим (Нэй-Цзин).

Лицо – это зеркало внутренних органов человека. При возникновении в органах нарушений на нем в определенных, соответствующих данным органам местах, могут возникнуть высыпания. Кожные проблемы, не связанные ни с какими внутренними сбоями, по некоторым данным дерматологов, составляют всего 5 %.

Многие симптомы заболеваний можно увидеть по цвету кожи, ее сосудистому рисунку, морщинам, по глазам, рту и другим частям лица. Так, щеки характеризуют состояние легких, кончик носа – сердца, ноздри – бронхов, средняя часть носа – желудка, верхняя часть носа – поджелудочной железы, глаза – почек и яичников у женщин, левый глаз – селезенки и поджелудочной железы, правый глаз – печени и желчного пузыря, область между бровями – печени, виски с обеих сторон – селезенки, лоб как целое – тонкого кишечника, периферическая область лба – толстого кишечника, верхняя часть лба – мочевого пузыря, рот – пищеварительного тракта, верхняя губа – желудка, внутренняя часть нижней губы – тонкого кишечника, периферическая часть нижней губы – толстого кишечника, уголки губ – двенадцатиперстной кишки, область вокруг рта – половых органов. Носогубные складки, цвет и состояние кожи, мимика, визуальность процесса кровоснабжения, близость нервных окончаний – все это дает возможность наблюдать по лицу за всеми изменениями, проходящими в организме.

### ***Признаки заболеваний по частям лица***

Лоб проецирует зону кишечника: его нижняя часть – тонкий кишечник, а верхняя – толстый.

По области начала роста волосяного покрова на лбу можно понять о происходящих нарушениях мочевого пузыря. Аналогичные отклонения можно увидеть по нижней части подбородка с участком по направлению к шее.

Расширенные поры на лбу, покраснение под подмышками и под глазами – недостаточное кровоснабжение мышц сердца.

На висках расположена зона желчного пузыря. При нарушениях в его работе появляются прыщи и покраснения, нередко сопровождающиеся возникновением головной боли височной локализации. Об острых, а иногда и о хронических, нарушениях функции желчного пузыря также может говорить желтоватый цвет кожи лица и пожелтение (иктеричность) склер глаз.

Область между бровями над переносицей подскажет об отклонениях в работе печени. При хронических заболеваниях печени можно наблюдать возникновение нарушений функции челюстных суставов. На начальном этапе при пальпаторном исследовании заболевания проявляются болезненностью, причем левый челюстной сустав сигнализирует о неблагополучии в левой доли печени, правый – в правой. Иногда нарушения печеночного характера дополнительно выражаются покраснением склеры глаз, снижением остроты зрения.

Щеки дают информацию о возможных нарушениях в легких. При этом правая щека соответствует правому легкому, левая – левому. Иногда о возможных заболеваниях легких говорит появление сосудистого рисунка или стойкой красноты. Форма легкого повторяется формой выступающей части щеки, причем верх щеки – верхушка легкого, а низ – его нижняя часть. Толстая шея, двойной подбородок, рыхлые щеки (особенно у детей) – плохое пищеварение, накопление токсинов в организме. «Пирожки» – одутловатость в верхней части щек, над скуловыми дугами, – говорит о проблемах, связанных с лимфатической системой и желудочно-кишечным трактом.

Крылья носа проецируют бронхи. При бронхитах можно наблюдать их покраснение, появление прыщей, крупных пор.

На заболевания сердца часто указывает область кончика носа. Некоторые сердечные нарушения обозначаются возникновением красного пятна в верхней части левой щеки. Синий цвет губ также часто связан с нарушенной деятельностью работы сердца и расстройством кровообращения. Синюшность

носогубного треугольника – очень опасный сигнал, предупреждающий о предынфарктном состоянии, сердечной недостаточности и о возможном дефекте сердечной перегородки. Болезненность бровей при пальпации также дополнительно указывает на расстройства сердца.

Переносица говорит о нарушениях в работе поджелудочной железы и желудка. Внешний вид глазных областей рассказывает о наличии почечных патологий. В этом случае особое внимание следует обращать на такие признаки, как отечность, покраснения, потемнения. Папилломы в этой области свидетельствуют о застойных явлениях, кистообразовании или предрасположенности к этому. Так, появление жировых бляшек в области глаз указывает на застойные явления в почечных областях с образованием песка или камней.

О состоянии мочеточников можно судить по носогубной складке. Они начинаются около слезного канала на лице и заканчиваются в нижней части подбородка, в районе проекционной зоны мочевого пузыря.

Подбородок указывает на состояние области малого таза. У женщин появление в этой области прыщей и покраснений указывает на нарушения в придатках и яичниках (причем и в этом случае имеет место стороннее соответствие). У мужчин подобные признаки говорят о развитии или наличии простатита.

Глаза часто отображают как психическое состояние человека, так и физические отклонения. Слезоточивость глаз при выходе из теплого помещения в холодное или на улицу указывает на дефицит калия в организме. Частое беспричинное появление слез на глазах, повышенная плаксивость указывает на глубокий невроз, патологию селезенки. О сильном стрессе, способном нарушить работу внутренних органов, указывают разновеликость глазных щелей с присутствующей белой полосой под одним или под обоими глазами, повышенная белизна лба с холодной испариной. Такие состояния дополняются появлением излишней потливости рук, ног, паховых и подмышечных областей. Если смотрящий на вас человек имеет белую полосу склеры под или над

радужкой глаза, то это свидетельствует о запредельном стрессовом состоянии человека, который уже не способен контролировать свои эмоции и действия. От него можно ожидать различных непредсказуемых поступков вплоть до убийства и самоубийства. Длительное нахождение человека в этом состоянии чревато расстройствами не только центральной нервной системы, но и работы внутренних органов.

## Тестовое задание

**1.** Почетный пожизненный титул, который присваивается спортсменам за выполнение высших по трудности разрядных норм и требований:

- а) мастер спорта
- б) кандидат в мастера спорта
- в) депутат
- г) все разряды, начиная с первого взрослого
- д) спортивное звание

**2.** Лицо, назначенное контролировать встречу?

- а) главный судья
- б) судья
- в) милиционер
- г) ассистент
- д) секретарь

**3.** Откуда выполняется подача в бадминтоне, если у подающего нечетное количество очков?

- а) с правого поля подачи
- б) с левого поля подачи
- в) с любой точки
- г) из аута
- д) с центра поля

**4.** Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, пятками
- б) затылком, ягодицами, пятками
- в) лопатками, пятками
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- д) затылком, плечами, поясницей, бедрами

**5.** Что такое «стрейтчинг»?

а) морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев

б) система статических упражнений, развивающих гибкость и способствующих повышению эластичности мышц

в) мышечная напряженность

г) система силовых упражнений

д) система дыхательных упражнений

**6.** Круговая беговая дорожка для соревнований по легкой атлетике, проводимых на открытом воздухе, должна иметь длину:

а) 800 м

б) 400 м

в) 1000 м

г) 460 м

д) 200 м

**7.** В каком году были проведены первые Олимпийские игры?

а) в 1990 г. н. э.

б) в 770 г н. э.

в) в 776 г. до н. э.

г) в 600 г. до н. э.

д) в 1000 г. до н. э.

**8.** В каком порядке команды выходят на парад церемонии открытия Олимпийских игр?

а) по греческому алфавиту

б) по занятым местам на предыдущей Олимпиаде

в) в порядке алфавита страны - организатора

г) в порядке английского алфавита

д) по континентам

**9.** Назовите первого чемпиона Олимпийских игр современности, представителя России?

а) Белозеров

- б) Г. А. Дюперрон
- в) Н. А. Панин-Коломенкин
- г) В. Дегтярев
- д) В. Попов

**10.** Специально подготовительные упражнения подразделяются на:

- а) подводящие и развивающие
- б) общие и частные
- в) корректирующие и специальные
- г) подготовительные и методические
- д) развивающие и физические

**11.** На каких Олимпийских играх состоялся дебют советских баскетболистов?

- а) на XV Олимпийских играх в Хельсинки в 1952 г.
- б) на XIX Олимпийских играх в Мехико в 1968 г.
- в) на XVIII Олимпийских играх в Токио в 1964 г.
- г) на XIV Олимпийских играх в Лондоне в 1948 г.
- д) на VIII Олимпийских играх в Париже в 1924 г.

**12.** Является ли нарушением в баскетболе случайное соприкосновение или касание мяча стопой или ногой?

- а) не является
- б) является
- в) на усмотрение судьи
- г) является фолом
- д) обговаривается в начале игры

**13.** Если фол был совершен против игрока, который находится в процессе броска и бросок из-за трехочковой линии неудачен, то:

- а) дается право на 3 штрафных броска
- б) дается право на 2 штрафных броска
- в) дается право на 1 штрафных броска
- г) вбрасывается из-за боковой линии

- д) разыгрывается спорный
- 14.** Сколько раз имеет право коснуться мяча в волейболе каждая команда за один розыгрыш?
- а) два
  - б) три
  - в) четыре
  - г) сколько угодно
  - д) обговаривается перед началом игры
- 15.** Как называется специализированный защитный игрок в волейболе?
- а) либеро
  - б) защитник
  - в) любитель
  - г) либретто
  - д) капитан команды
- 16.** Показатели спортивных достижений различного уровня трудности:
- а) разрядные нормы и требования
  - б) спортивные звания
  - в) спортивные достижения
  - г) метры и секунды
  - д) мировые рекорды
- 17.** На какую высоту должен подбросить мяч подающий в настольном теннисе?
- а) не менее 1 м
  - б) не менее 0,5 м
  - в) не менее 16 см
  - г) не более 0,5 м
  - д) 30-40 см
- 18.** Сколько видов включает в себя мужское гимнастическое многоборье?
- а) 4    б) 5    в) 6    г) 7    д) 8
- 19.** Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам
- б) сон на мягкой постели
- в) слабость мышц
- г) ношение сумки на одном плече
- д) неправильная поза при письме

**20.** В соответствии с состоянием здоровья занимающиеся делятся на медицинские группы:

- а) оздоровительную
- б) основную
- в) подготовительную
- г) спортивную
- д) специальную

**21.** На каких дистанциях соревнования по легкой атлетике проводятся по прямой дорожке:

- а) 400 м
- б) 800 м
- в) прыжки в длину
- г) до 110 м с/б включительно
- д) прыжки в высоту

**22.** Когда начинались древние Олимпийские игры?

- а) летом
- б) в день весеннего равноденствия
- в) в день зимнего солнцестояния
- г) в день летнего солнцестояния
- д) в первое полнолуние после летнего солнцестояния

**23.** Какая команда всегда замыкает парад открытия Олимпийских игр?

- а) команда Греции
- б) самая большая команда
- в) самая маленькая команда
- г) команда - хозяйка

д) в порядке алфавита

**24.** Кто стал первым в истории современных Олимпийских игр Олимпийским чемпионом?

а) Д. Конноли

б) К. Шуман

в) Р. Гаррети

г) С. Луис

д) Н. А. Панин-Коломенкин

**25.** Способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность:

а) мотив

г) средство

б) метод

д) задача

в) способ

**26.** Когда советские баскетболисты впервые стали олимпийскими чемпионами?

а) в 1968 г. в Мехико со счетом 60:55

б) в 1972 г. в Мюнхене со счетом 51:50

в) в 1936 г. в Берлине со счетом 98:70

г) в 1964 г. в Инсбруке со счетом 20:18

д) в 2000 г. в Сиднее со счетом 77:76

**27.** За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается:

а) 2 очка

б) 1 очко

в) 3 очка

г) очки не присваиваются

д) 4 очка

**28.** Ситуация в баскетболе, в которой два соперничающих игрока совершают фолы друг против друга приблизительно в одно и то же время:

а) технический фол

б) обоюдный фол

- в) неспортивный фол
- г) индивидуальный фол
- д) дисквалифицирующий фол

**29.** Как в волейболе мяч вводится в игру?

- а) любым способом
- б) перебрасыванием через сетку
- в) при помощи подачи
- г) при помощи нападающего удара
- д) вбрасыванием

**30.** Сколько раз либеро может заменять игроков?

- а) не более 10 раз
- б) число замен не ограничено
- в) 3 раза
- г) по одному разу каждого
- д) пять раз

<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>	<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>	<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>
<b>1</b>		<b>11</b>		<b>21</b>	
<b>2</b>		<b>12</b>		<b>22</b>	
<b>3</b>		<b>13</b>		<b>23</b>	
<b>4</b>		<b>14</b>		<b>24</b>	
<b>5</b>		<b>15</b>		<b>25</b>	
<b>6</b>		<b>16</b>		<b>26</b>	
<b>7</b>		<b>17</b>		<b>27</b>	
<b>8</b>		<b>18</b>		<b>28</b>	
<b>9</b>		<b>19</b>		<b>29</b>	
<b>10</b>		<b>20</b>		<b>30</b>	

**Практическое задание**  
**Конфиденциальная анкета**

предназначена только для изучения жизненного стиля и разработки  
индивидуальной оздоровительной программы  
*выбранный вами вариант ответа отметьте x крестом*

**1. Занимаетесь ли вы физической культурой и гимнастическими упражнениями?**

- а) не занимаюсь;
- б) занимаюсь нерегулярно;
- в) занимаюсь 1-2 раза в неделю;
- г) регулярно 3-4 раза в неделю;
- д) постоянно.

**2. Сколько сигарет в день вы выкуриваете?**

- а) более 20 шт;
- б) 11-20 шт;
- в) 6-10 шт;
- г) 1-5 шт;
- д) не курю.

**3. Потребление алкогольных напитков?**

- а) ежедневно;
- б) 3-4 раза в неделю;
- в) 1-2 раза в неделю;
- г) по праздникам;
- д) не употребляю.

**4. Рациональность питания (калорийность, овощи, фрукты, витаминосодержание)?**

- а) постоянно плохо;
- б) в основном плохо;
- в) периодически качественно;

- г) в основном качественно;
- д) регулярно качественно.

**5. Возникают ли у вас проблемы с пищеварением?**

- а) постоянно;
- б) после переедания;
- в) достаточно часто;
- г) время от времени;
- д) нет, не возникают.

**6. Нормальный ли у вас вес (от вашего роста в сантиметрах отнимите 100 (для юношей) и от остатка еще 10 (для девушек))?**

- а) более 50% выше нормы;
- б) на 20-40% выше нормы;
- в) на 10-15% выше нормы;
- г) ниже нормы на 10-15%;
- д) норма.

**7. Регулярно ли вы спите по 7-8 часов?**

- а) очень редко;
- б) 1-2 раза в неделю;
- в) 3-4 раза в неделю;
- г) не всегда;
- д) постоянно.

**8. Легко ли вы встаете по утрам?**

- а) очень тяжело;
- б) раньше 9 утра меня не возможно разбудить;
- в) легко, если вовремя ложусь спать;
- г) обычно, да;
- д) всегда просыпаюсь рано.

**9. Часто ли вы отмечаете у себя раздражительность?**

- а) постоянно;
- б) очень часто;

- в) довольно часто;
- г) иногда;
- д) крайне редко.

**10. Как вы оцениваете окружающую вас экологическую обстановку?**

- а) плохая;
- б) неудовлетворительная;
- в) удовлетворительная;
- г) хорошая;
- д) отличная.

**11. Каков ваш пульс в спокойном состоянии?**

- а) 110-120 ударов в минуту;
- б) 100-110 ударов в минуту;
- в) 80-100 ударов в минуту;
- г) 60-80 ударов в минуту;
- д) 50-60 ударов в минуту.

**12. Выполните 15-20 приседаний. Каков ваш пульс теперь?**

- а) 150-160 ударов в минуту;
- б) 140-150 ударов в минуту;
- в) 120-130 ударов в минуту;
- г) 100-115 ударов в минуту;
- д) 80-100 ударов в минуту.

**13. Через какое время восстанавливается ваш нормальный пульс (ваш пульс в покое)?**

- а) через 10 минут;
- б) через 5-7 минут;
- в) через 3-4 минуты;
- г) через 2 минуты;
- д) через 1 минуту.

**14. Как часто вы бываете на свежем воздухе?**

- а) практически не бываю;

- б) редко;
- в) иногда гуляю;
- г) гуляю 2-3 раза в неделю;
- д) ежедневно.

Посчитайте набранные очки. За ответ А – 3 балла; Б – 6 баллов; В -9 баллов; Г – 12 баллов; Д – 15 баллов.

**42 – 84 балла** – Жаль, что вы совершенно не занимаетесь своим здоровьем и забываете о важности физического здоровья. Если вы будете и дальше так продолжать, то ваше тело «отомстит» вам болезнями. Пересмотрите свое отношение к здоровью!

**85 – 126 баллов** – Вы уделяете своему телу недостаточно заботы. Вам не важно, в каком оно состоянии, лишь бы оно как-то функционировало. А ведь долго так продолжаться не может, ваш организм нуждается в постоянной заботе и внимании.

**127 – 168 баллов** – за ваш образ жизни вы заслуживаете оценки «хорошо», но этого маловато.

**169 – 210 баллов** - Ни в коем случае нельзя сказать, что вы не заботитесь о собственном физическом здоровье. Вы можете быть довольны, но не почивайте на лаврах. Только тот, кто постоянно и целеустремленно занимается своим здоровьем (а также не забывает, и пищу духовную), может достичь гармонии в жизни и хорошего самочувствия.

*ВАШ РЕЗУЛЬТАТ* \_\_\_\_\_



## 4 КУРС 2 СЕМЕСТР Полезная информация

### *Как определить болезнь по состоянию кожи лица*

Кожа лица всегда реагирует на состояние организма. Например, при нарушениях в работе кишечника и почек кожа как важный орган выделения выполняет дополнительную миссию – выводит продукты обмена веществ. В этом случае на лице появляются угри, комедоны, также кожа становится отечной, бледной.

Угри на нижней части лица, как правило, появляются на фоне эндокринных проблем. Это могут быть нарушения функций яичников, надпочечников или щитовидной железы. Хотя такие нарушения не всегда переходят в серьезное заболевание. Они говорят лишь о «напряжении» в определенных органах. Так, высыпания на выступающей части кончика подбородка – свидетельство проблем с щитовидкой.

Если угри появляются в основном в Т-образной зоне (на лбу, носу, верхней губе и на подбородке), то, возможно, происходят нарушения в работе кишечника. Розовые угри, покраснения кожи, угри после 40 лет (чаще появляются у женщин) на щеках, носу, лбу, подбородке – хронические заболевания печени, желудка, кишечника.

Висящие родинки – наличие полипов внутри организма.

Дряблость кожи, появление второго подбородка говорят об эндокринных проблемах.

Бледные, угреватые зоны на подбородке с закупоренными порами часто указывают на грибковую инфекцию женской половой системы.

Диагностическим признаком возможного инфаркта миокарда является нарушение чувствительности кожи лица, вплоть до онемения кожной зоны между подбородком и нижней губой.

Выступающая под кожей изогнутая височная артерия, имеющая резкие контуры, в сочетании с периодическим покраснением лица сигнализирует о

резком повышении артериального давления с возможным возникновением гипертонического криза.

Такое же состояние височной артерии в сочетании с побледнением лица говорит о склерозе сосудов головного мозга и повышенном артериальном давлении почечного происхождения.

Впалость левой щеки свидетельствует о болезни сердца.

При смещении тазовых костей симметрия лица нарушается: один глаз раскрывается шире другого; одно верхнее веко изгибается дугой, другое – нет; одно нижнее веко отекает, другое – остается плоским; одна бровь выше другой; горизонтальные морщины на лбу наклоняются в одну сторону; вертикальная межбровная морщина имеется лишь с одной стороны, линия носа скошенная, одна ноздря меньше другой, носогубная морщина – только с одной стороны, губы перекошены, подбородок искривлен.

### ***О чем расскажут морщинки?***

Наверняка вы наблюдали, как опытный врач, едва взглянув на больного, уже начинает говорить с ним о тех проблемах, которые привели человека в больницу? Да, действительно, опытному диагносту достаточно бывает взглянуть на лицо пациента, чтобы поставить предварительный диагноз. И это потому, что морщины на вашем лице – это своеобразная карта здоровья. Они могут рассказать многое о скрытых болезнях внутренних органов.

Носогубная складка связана с тонким кишечником. Поэтому, если вплотную заняться проблемами кишечника, скорее, дорогостоящие косметологические процедуры (шлифовка морщин, мезотерапия или подкалывания Рестилайна) станут более эффективными или вовсе не понадобятся.

Морщинка «хмурости» – межбровная складка – обычно обходит стороной тех, кто не перегружает печень и не имеет заболеваний этого органа.

Выраженные поперечные морщины на лбу говорят о том, что человек страдает головными болями. У пациентов, подверженных острым приступам

мигрени, эти линии особенно глубоки. Если линии прерывистые – это указывает на нарушения вегетативной нервной системы.

Вертикальные морщинки над основанием носа служат сигналом аритмии сердца. У пациентов, перенесших инфаркт, эти морщины выражены особенно сильно.

Если морщинки возле глаз, образующиеся при улыбке, остаются видимыми и при серьезном выражении лица – это знак слабости мочевого пузыря.

Вертикальная морщина посередине лба на уровне переносицы указывает на проблемы желудка.

Вертикальные морщинки между носом и верхней губой образуются при нарушении функции обмена веществ. Возможные последствия: нарушение процесса пищеварения, вплоть до острой формы сахарного диабета.

Наличие глубокой морщины между губой и носом сигнализирует о дефекте сердечного клапана, который, как правило, имеет ревматическое происхождение.

Глубокая и удлиненная носогубная складка с обеих сторон – важнейший признак повышенной нагрузки на сердце и органы кровообращения.

Вялая и обвислая кожа на скулах свидетельствует о проблемах с мочевым пузырем.

Слегка припухший подбородок – значит, есть проблемы с почками.

Множественные морщины на скулах свидетельствуют о сниженной функции желудка и поджелудочной железы.

Поперечная морщина на подбородке может быть признаком застойных явлений на уровне печени или малого таза.

Если кожа на скулах напоминает прозрачную пленку, то необходимо проверить состояние печени.

Часто немеет подбородок – посетите кардиолога и сделайте электрокардиограмму, так как возможны проблемы с сердцем.

Поперечная морщина на переносице указывает на гипофункцию щитовидной железы.

Глубокие, симметричные морщины с обеих сторон носа говорят о дисфункции желудочно-кишечного тракта.

Если носогубная складка продолжается до подбородка, это означает проблемы с пищеварением – гастрит с повышенной кислотностью, начинающаяся язва желудка или двенадцатиперстной кишки, колит.

О гинекологических заболеваниях говорят вертикальные неглубокие морщинки над верхней губой.

Вертикальные морщины от уголков рта вниз предупреждают о возможном гастрите с пониженной секреторной функцией и предрасположенности к заболеваниям поджелудочной железы.

Если область вокруг рта и губы покрыты бороздками, значит, есть спазмы в толстом кишечнике.

О болезнях сердца говорит белый кантик вокруг рта.

Гидронефрит (нарушение выведения жидкости почками) и нарушение водно-солевого обмена предсказывают трещинки в уголках рта, когда над переносицей образуется множество крестообразных морщин, не исключено заболевание позвоночника. А поперечная морщина говорит о проблеме именно в шейно-затылочной зоне – часто это остеохондроз.

Горизонтальные морщины прорезают лоб над переносицей – это распространенный признак склонности к мигрени.

Если между бровями образовалась глубокая вертикальная бороздка, то организму явно не хватает кислорода и прогулок на свежем воздухе.

Вертикальная складка между бровями справа говорит о болезнях печени и желчного пузыря. Если же морщина смещена влево – первый признак проблем с селезенкой.

Морщины под глазами в форме полумесяца – возможны проблемы с мочевым пузырем.

Припухлость верхних век говорит о том, что проблемы с почками.

## Тестовое задание

1. Самый спортивный возраст?
  - а) подростковый период
  - б) студенческий возраст
  - в) от 10 до 20 лет
  - г) школьные годы
  - д) после 40 лет
2. Партию в настольном теннисе выигрывает игрок (пара):
  - а) первым(и) набравший 20 очков
  - б) первым(и) набравший 21 очков
  - в) первым(и) набравший 15 очков
  - г) первым(и) набравший 11 очков
  - д) первым(и) набравший 25 очков
3. Сколько видов включает в себя женское гимнастическое многоборье?
  - а) 6
  - б) 7
  - в) 3
  - г) 4
  - д) 5
4. Первая помощь при ушибах заключается в том что ушибленное место следует...
  - а) потереть
  - б) нагреть
  - в) перевязать
  - г) охладить
  - д) намочить
5. Какие виды предстартовых состояний вы знаете?
  - а) боевая готовность
  - б) предстартовая лихорадка

- в) меланхолия
  - г) предстартовая апатия
  - д) спортивная злость
- 6.** В каком направлении происходит движение по стадиону?
- а) влево
  - б) вправо
  - в) вперед
  - г) по часовой стрелке
  - д) против часовой стрелки
- 7.** Как называлась организация праздника древних Олимпийских игр?
- а) элланодия
  - б) палестра
  - в) экехерия
  - г) агонотесия
  - д) агония
- 8.** Какая команда всегда замыкает парад открытия Олимпийских игр?
- а) команда Греции
  - б) самая большая команда
  - в) самая маленькая команда
  - г) команда - хозяйка
  - д) в порядке алфавита
- 9.** К каким Олимпийским играм была впервые предложена олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец?
- а) 1908г. Лондон
  - б) 1912г. Стокгольм
  - в) 1920г. Антверпен
  - г) 1932г. Лейк-Плейсид
  - д) 1924г. Шамони
- 10.** Врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека:

- а) нравственные качества
- б) физические возможности
- в) физические качества
- г) физиологические задатки
- д) генетические задатки

**11.** Под руководством, каких тренеров советские баскетболисты впервые стали олимпийскими чемпионами?

- а) А. Волкова и Р Кабирова
- б) А. Герцена и П. Лестгафта
- в) В Кондрашина и С. Башкина
- г) О. Румянцевой и Т. Куклачева
- д) Д. Нейсмита и Я Липсо

**12.** Сколько времени игрок может оставаться в ограниченной зоне соперника, когда его команда контролирует «живой» мяч?

- а) не более 5 сек
- б) не более 8 сек
- в) не более 3 сек
- г) не более 15 сек
- д) не более 24 сек

**13.** Персональный фол, совершенный игроком, который, по мнению судьи, не пытался правильным образом сыграть в мяч:

- а) технический фол
- б) индивидуальный фол
- в) неспортивный фол
- г) персональный фол
- д) дисквалифицирующий фол

**14.** По какой системе подсчитывают очки в волейболе?

- а) подача-очко
- б) нападающий удар-очко
- в) как договорятся

- г) каждый розыгрыш - очко
- д) на усмотрение главного судьи

**15. Какой игрок может заменить либеро?**

- а) любой
- б) либеро менять нельзя
- в) только тот игрок, которого либеро заменял ранее
- г) только тот, которому разрешит судья
- д) только тот, которому разрешит тренер

**16. С какой периодичностью проводятся Всемирные студенческие игры?**

- а) раз в 4 года
- б) ежегодно
- в) один раз в два года
- г) на усмотрение организаторов
- д) раз в три года

**17. Когда в настольном теннисе принимающий становится подающим?**

- а) после каждых 4 засчитанных очков
- б) после каждых 3 засчитанных очков
- в) после каждого 1 засчитанного очка
- г) после каждых 5 засчитанных очков
- д) после каждых 2 засчитанных очков

**18. Сколько видов включает в себя женское гимнастическое многоборье?**

- а) 6
- б) 7
- в) 3
- г) 4
- д) 5

**19. Кто является основоположником отечественной системы физического воспитания?**

- а) М. В. Ломоносов
- б) К. Д. Ушинский

- в) П. Ф. Лесгафт
- г) Н. А. Семашко
- д) А. А. Попов

**20.** Временное снижение работоспособности организма в результате несоответствия интенсивности деятельности двигательного аппарата и рабочих возможностей вегетативных систем:

- а) «второе» дыхание
- б) кислородное голодание
- в) гиподинамия
- г) состояние «мертвой» точки
- д) предстартовое состояние

**21.** На каких дистанциях в легкой атлетике участники должны бежать до финиша по отдельным дорожкам?

- а) бег до 400 м включительно
- б) марафон
- в) спортивная ходьба
- г) до 800 м включительно
- д) только на эстафете

**22.** Олимпийский совет, который контролировал деятельность элланодиков.

- а) буле
- б) рада
- в) бурэ
- г) дума
- д) МОК

**23.** Высший постоянно действующий орган современного олимпийского движения, неправительственная некоммерческая международная организация:

- а) Национальные Олимпийские комитеты
- б) Олимпийская хартия
- в) Международный Олимпийский комитет
- г) Олимпийский комитет

д) Международные федерации

**24.** В каком году и где состоялся дебют советских спортсменов на Олимпийских играх?

а) 1948г. Лондон

г) 1956г. Мельбурн

б) 1896г. Афины

д) 1960г. Токио

в) 1952г. Хельсинки

**25.** Естественный ход изменения физических качеств:

а) физическое воспитание

б) прирост

в) воспитание физических качеств

г) развитие физических качеств

д) двигательные навыки

**26.** Когда впервые в программу Олимпийских игр был включен женский баскетбол?

а) в 2002 г. Солт-Лейк-Сити на XIX Олимпийских играх

б) в 1968 г. в Мехико на XIX Олимпийских играх

в) в 1924 г. в Париже на VIII Олимпийских играх

г) в 1976 г. в Монреале на XXI Олимпийских играх

д) в 1980 в Москве на XXII Олимпийских играх

**27.** Сколько очков засчитывается за мяч, заброшенный из-за шестиметровой дуги?

а) 1 очко

б) в зависимости от ситуации

в) 2 очка

г) 3 очка

д) 4 очка

**28.** Игрок, который повторно совершает неспортивный фол, должен быть:

а) предупрежден

б) наказан двумя штрафными очками

в) удален до конца периода

г) дисквалифицирован

д) его команда наказана тремя штрафными бросками

**29.** До сколько очков играется партия в волейболе?

а) до 15

г) до 30

б) до 21

д) до 25

в) до 11

**30.** Год рождения современного футбола, когда появились единые правила?

а) 1863 г.

г) 1999 г.

б) 1900 г.

д) 1654 г.

в) 1777 г.

<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>	<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>	<b>номер вопроса</b>	<b>вариант ответа</b>
<b>1</b>		<b>11</b>		<b>21</b>	
<b>2</b>		<b>12</b>		<b>22</b>	
<b>3</b>		<b>13</b>		<b>23</b>	
<b>4</b>		<b>14</b>		<b>24</b>	
<b>5</b>		<b>15</b>		<b>25</b>	
<b>6</b>		<b>16</b>		<b>26</b>	
<b>7</b>		<b>17</b>		<b>27</b>	
<b>8</b>		<b>18</b>		<b>28</b>	
<b>9</b>		<b>19</b>		<b>29</b>	
<b>10</b>		<b>20</b>		<b>30</b>	

## Практическое задание

### *Доживете ли вы до семидесяти?*

Средняя продолжительность жизни в последние годы падает. Но каждого естественно, интересуют его собственные шансы на долголетие. Наверняка многое прояснит этот тест, составленный американскими медиками. Отвечайте на вопросы совершенно искренне, а над некоторыми еще и **поразмышляйте**. Может быть, вам необходимо в чем-то изменить свой образ жизни.

Возраст не имеет значения. Зато чем раньше вы откажитесь вредных привычек, тем лучше.

**Итак, возьмем число 67. из него нужно будет вычитать или прибавлять к нему набранные в результате ваших ответов очки.**

Если вы мужчина, вычтите из 67 цифру 3.

Женщинам нужно добавить к 67 цифру 4 – они живут в среднем на 7 лет больше, чем мужчины.

**Следовательно, у мужчин берется за основу средняя продолжительность их жизни в России – 64 года, у женщин – 71 год.**

Если вы живете в городе с населением более 1 миллиона человек, то вычтите 2 года.

Если вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тысяч, то добавьте 2 года.

Если по работе вы заняты умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим – прибавьте 3 года.

Если вы занимаетесь спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса, то прибавьте 4 года, если 2-3 раза – прибавьте 2 года.

Если вы женаты (замужем, собираетесь вступить в брак) – добавьте 5 лет.

Если нет, то вычтите по одному году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).

Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычтите 4 года.

Если по 7-8 часов, ничего не вычитайте.

Если вы плохо спите, отнимите 3 года; большая усталость, как и слишком продолжительный сон,- признак плохого кровообращения.

Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года.

Если спокойный, уравновешенный – добавьте 3 года.

Если вы счастливы, то добавьте 1 год, если несчастны, отнимите 2 года.

Если за рулем вы постоянно нарушаете правила, отнимите 1 год.

Если вам постоянно не хватает денег, и вы все время ищите, где бы можно было подработать, отнимите 2 года.

Если у вас среднее образование, добавьте 1 год.

Если высшее – 2 года.

Если вы на пенсии, но продолжаете работать, прибавьте 3 года. (Полная бездеятельность, отсутствие общения сокращают жизнь).

Если ваш дедушка (бабушка) дожил(а) до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80 лет – 4 года.

Если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта...), вычтите 4 года.

Если кто-то из ваших близких родственников, не дожив до 50, скончался от рака, инфаркта, вычтите 3 года.

Если вы выкуриваете больше трех пачек в день, отнимите 8 лет.

Если 1 пачку – 6 лет.

Если меньше пачки – 3 года.

Если каждый день вы выпиваете хоть каплю спиртного, вычтите 1 год.

Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычтите 8 лет.

Если 15-20 кг, то – 4 года.

Если 5-15 кг – 2 года.

Если вы мужчина старше 40 лет и проходите, каждый год профилактический осмотр, добавьте 2 года.

Если вам 30-40 лет, прибавьте 2 года.

Если 40-50 – 3 года.

Если вам больше 50 – 4 года.

*ВАШ РЕЗУЛЬТАТ* \_\_\_\_\_

**Число, которое получится у вас в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Но, конечно, вы его превысите, если будете лучше следить за собой и откажитесь от вредных привычек.**



# **КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

---

## **Требования к оформлению контрольной работы**

Контрольная работа выполняется на одной стороне белой нелинованной бумаге формата А4 печатным способом на печатающих устройствах вывода ЭВМ (компьютерная распечатка). Ответ на теоретический вопрос следует начинать с нового листа.

Текст контрольной работы следует выполнять, соблюдая размеры полей: левое – 20 мм, правое – 10 мм, верхнее – 20 мм, нижнее – 20 мм, абзацный отступ – 10 мм.

Текст выполняется через 1,5 интервала, основной шрифт Times New Roman, предпочтительный размер шрифта 12-14, цвет – черный. Разрешается использование компьютерных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, формулах, применяя шрифты разной гарнитуры. Страницы должны быть пронумерованы.

Контрольная работа включает в себя следующие разделы:

- титульный лист,
- содержание,
- основная часть,
- список использованной литературы.

Титульный лист является первой страницей работы.

Содержание должно отражать все материалы, помещенные в контрольную работу. Слово «Содержание» записывают в виде заголовка, симметрично тексту, с прописной буквы. В содержание включают наименование всех разделов (они соответствуют наименованию заданий)

Содержание основной части работы должно соответствовать заданию в соответствии с вариантом методических указаний.

В конце работы приводится список литературы. Список использованной литературы должен содержать сведения обо всех источниках, использованных

при выполнении работы. Заголовок «Список использованной литературы» записывают симметрично тексту с прописной буквы. Источники нумеруют арабскими цифрами в порядке их упоминания в контрольной работе либо в алфавитном порядке.

## **Варианты контрольных работ по физической культуре**

### **I курс (1 семестр)**

#### **Вариант № 1**

1. Физическая форма. Основные факторы и преимущества «хорошей физической формы».
2. Классификация и уровни соревнований по легкой атлетике.
3. Женщины в Олимпийском спорте.

#### **Вариант № 2**

1. Жевательная резинка. Последствия употребления жевательной резинки на уроках физической культуры.
2. Права и обязанности участников соревнований по легкой атлетике.
3. Кто такой П. Кубертен? Чего он хотел добиться, возрождая Олимпийские игры?

#### **Вариант № 3**

1. Индивидуальное здоровье человека. Показатели индивидуального здоровья.
2. Правила проведения соревнований по бегу и ходьбе.
3. Марафонский бег на Олимпиадах. Легенда о марафонском беге.

#### **Вариант № 4**

1. Закаливание. Гигиенические основы закаливания.
2. Правила проведения соревнований по эстафетному бегу.
3. Программа античных Олимпиад.

#### **Вариант № 5**

1. Разминка. Цели и задачи ее проведения.
2. Права и обязанности судьи по легкой атлетике. Главный судья.

3. Талисманы Олимпийских игр.

### **Вариант № 6**

1. Рациональное питание. Принципы рационального питания.
2. Правила соревнований по кроссу и марафонскому бегу.
3. Что символизирует олимпийский флаг? История его возникновения. Церемония поднятия флага.

### **Вариант № 7**

1. Состояние «мертвой точки» - когда оно наступает и как характеризуется?
2. Правила проведения соревнований по бегу с барьерами, бегу с препятствиями (стипель-чезу).
3. Россия Олимпийская.

### **Вариант № 8**

1. Действие физических упражнений на организм человека.
2. Возрастные группы участников соревнований по легкой атлетике. Места и оборудование соревнований в беге.
3. Олимпийский огонь. Эстафета Олимпийского огня.

### **Вариант № 9**

1. Общеразвивающие упражнения. Основные задачи, решаемые с помощью общеразвивающих упражнений.
2. Общие условия проведения соревнований по легкоатлетическому многоборью. Виды многоборья.
3. Олимпийская эмблема.

### **Вариант № 10**

1. Основные понятия и компоненты физической культуры.

2. Легкая атлетика – как вид спорта. Какие физические качества развиваются посредством легкой атлетики?
3. Олимпионик? Расскажите о великих олимпиониках.

### **I курс (2 семестр)**

#### **Вариант № 1**

1. Витамины. Их роль в питании человека.
2. Судейство соревнований по легкой атлетике.
3. Процесс выбора города-хозяина Олимпийских игр.

#### **Вариант № 2**

1. ОФП и СФП – в чем сходства и различие?
2. Старт-финиш. Требования, предъявляемые к проведению на соревнования по легкой атлетике.
3. Что такое МОК? Когда он был создан? Его функции.

#### **Вариант № 3**

1. Понятие «здоровье». Факторы, оказывающие наиболее сильное влияние на здоровье человека.
2. Требования, предъявляемые к прохождению дистанции по лыжным гонкам.
3. Президенты МОК.

#### **Вариант № 4**

1. Биоритмы. Типы биоритмов человека. Изменение биоритмов и их влияние на здоровье человека.
2. Техника безопасности на занятиях физической культурой.
3. Церемонии Олимпийских игр.

#### **Вариант № 5**

1. Гигиена спортивной одежды и обуви.
2. Частота сердечных сокращений. Правила измерения. Оценка физического состояния по данным ЧСС.
3. Легенды и мифы о возникновении Олимпийских игр.

#### **Вариант № 6**

1. Режим дня. Его роль в ведении здорового образа жизни.
2. Что означает термин «моторика»? Какими упражнениями лучше всего развивать моторику?
3. НОК. Цели и задачи НОК?

#### **Вариант № 7**

1. Физические качества. Их краткая характеристика.
2. Лечебная физическая культура (по своему заболеванию).
3. Олимпийский огонь. Эстафета Олимпийского огня.

#### **Вариант № 8**

1. Роль физической культуры в воспитании личности.
2. Составить несколько комплексов утренней гигиенической гимнастики.
3. Олимпийская эмблема. Олимпийский талисман.

#### **Вариант № 9**

1. Физическая культура – как средство профилактики вредных привычек.
2. Правила соревнований по легкой атлетике (бег на короткие дистанции).
3. Олимпийская деревня.

#### **Вариант № 10**

1. Холестерин. Его роль в питании человека.
2. Правила соревнований по легкой атлетике (марафонский бег).
3. Последняя Олимпиада.

## **II курс (1 семестр)**

### **Вариант № 1**

1. Гибкость, основные методики ее воспитания.
2. «Мертвый» и «живой» мяч (баскетбол).
3. «Фэйр-Плэй» - как соблюдался этот принцип в древности и соблюдается ли он сейчас.

### **Вариант № 2**

1. Двигательная активность – как она формируется.
2. Баскетбольный мяч. Требования, предъявляемые к мячу.
3. «Ода спорту» (когда и как она написана, кто автор, краткое содержание).

### **Вариант № 3**

1. Действие на организм тренировок на выносливость.
2. Бодибилдинг. История возникновения и развития бодибилдинга.
3. «Экейхерия» - как соблюдался этот принцип в древности и соблюдается ли он сейчас.

### **Вариант № 4**

1. Жевательная резинка. Последствия употребления жевательной резинки на занятиях физической культурой.
2. Дисциплины, классификация и уровни соревнований по легкой атлетике.
3. В каких Олимпийских играх участвовали спортсмены дореволюционной России? Кто из них добился наивысшего результата?

### **Вариант № 5**

1. Здоровье; факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Жесты судей (правила соревнований по баскетболу).
3. Девиз, символика и ритуалы Олимпийских игр.

### **Вариант № 6**

1. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его планировании.
2. Игровые действия (правила соревнований по волейболу).
3. Церемонии Олимпийских игр.

### **Вариант № 7**

1. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию телосложения.
2. Игровые положения (правила соревнований по баскетболу).
3. История возникновения Олимпийских игр.

### **Вариант № 8**

1. Методы спортивной тренировки.
2. Игрок либеро.
3. История возрождения Олимпийских игр.

### **Вариант № 9**

1. Общие принципы закаливания.
2. Игроки: их права и обязанности (правила соревнований по футзалу).
3. Как на современных Олимпийских играх чувствуют победителя, и как это делалось на Олимпийских играх древности.

### **Вариант № 10**

1. Основные способы контроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.
2. Правила соревнований по настольному теннису.
3. Олимпийский комитет России. Президент ОКР.

### **Вариант № 1**

1. Артериальное давление и частота сердечных сокращений – правила измерения. Оценка физического состояния по данным АД и ЧСС.
2. Баскетбольный мяч. Требования, предъявляемые к мячу.
3. Кто и на каких условиях может принимать участие в Олимпийских играх (современных и древности).

### **Вариант № 2**

1. Аэробика и ее разновидности (девушки). Бодибилдинг (юноши).
2. Жесты судей (правила соревнований по баскетболу).
3. Магнитогорцы – олимпийцы.

### **Вариант № 3**

1. Выносливость – основные методики ее воспитания.
2. Игровая площадка по баскетболу. Размеры и оборудование.
3. НОК. Цели и задачи НОК.

### **Вариант № 4**

1. Биоритмы. Планирование занятий физической культурой с учетом биоритмов.
2. Нарушение и фолы в баскетболе.
3. Баскетбол на Олимпийских играх.

### **Вариант № 5**

1. Быстрота – основные методики ее воспитания.
2. Жесты судей (правила соревнований по футзалу).
3. Олимпизм – культура – искусство.

### **Вариант № 6**

1. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека. Формирование правильной осанки.
2. Игрок либеро.
3. История возрождения Олимпийских игр.

#### **Вариант № 7**

1. Ловкость – основные методы ее воспитания.
2. Ошибки при игре с мячом (правила соревнований по волейболу).
3. Олимпийский огонь. Эстафета Олимпийского огня.

#### **Вариант № 8**

1. Основные формы занятий физической культурой.
2. Фолы в баскетболе.
3. П. Кубертен – его вклад в развитие олимпийского движения.

#### **Вариант № 9**

1. Понятие «гиподинамии» и «гипокинезии». Последствия их влияния на организм.
2. Техника безопасности на уроках физической культуры.
3. Первые Всемирные университетские игры.

#### **Вариант № 10**

1. Понятие ППФП, ее цель и задачи.
2. Площадка в волейболе. Сооружение и оборудование.
3. Магнитогорцы – олимпийцы.

### **III курс (1 семестр)**

#### **Вариант № 1**

1. Адаптация, виды адаптации. Адаптационные процессы и здоровье.

2. 7-метровый бросок. Взятие ворот (правила соревнований по гандболу).
3. Великие атлеты древности.

### **Вариант № 2**

1. Антропометрические стандарты. Весоростовые индексы.
2. Аэробика и ее разновидности (девушки). Бодибилдинг: типы телосложения (юноши).
3. Значение Олимпийских игр.

### **Вариант № 3**

1. В чем различие между скоростными и силовыми качествами человека? С помощью каких упражнений их можно развивать?
2. Наказания и удаления в гандболе.
3. МОК.

### **Вариант № 4**

1. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
2. Нарушение правил в соревнованиях по футзалу.
3. Олимпийские комитеты России.

### **Вариант № 5**

1. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
2. Нарушения (фолы) и наказания в бадминтоне.
3. олимпийский флаг. История появления Олимпийского флага.

### **Вариант № 6**

1. Восстановление работоспособности. Принципы восстановления работоспособности.
2. Зарождение и эволюция гимнастики.

3. Олимпия – святилище Олимпиад. Организация античных Олимпийских игр.

### **Вариант № 7**

1. Выносливость. Виды выносливости. Развитие выносливости.
2. Правила выполнения подачи в бадминтоне .
3. Президенты МОК.

### **Вариант № 8**

1. Здоровье. Факторы, влияющие на здоровье человека.
2. Правила активизации игры в настольном теннисе.
3. Пьер де Кубертен – его роль в возрождении Олимпийских игр.

### **Вариант № 9**

1. Частота сердечных сокращений. Пульсовой режим на занятиях физическими упражнениями.
2. Проведение встречи по настольному теннису (правила соревнований).
3. Программа летних Олимпийских игр.

### **Вариант № 10**

1. Коррекция психоэмоционального состояния средствами физической культуры и спорта.
2. Лечебная физическая культура (по своему заболеванию).
3. Программа зимних Олимпийских игр.

## **III курс (2 семестр)**

### **Вариант № 1**

1. Ловкость, развитие ловкости. Виды спорта, способствующие развитию ловкости.
2. Оборудование и инвентарь в гандболе.

3. Неофициальный зачет на летних Олимпийских играх.

### **Вариант № 2**

1. Основы здорового образа жизни. Основные понятия. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
2. Общие требования техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.
3. Неофициальный зачет на зимних Олимпийских играх.

### **Вариант № 3**

1. Основы спортивной тренировки. Цели, задачи и средства спортивной тренировки.
2. Правила соревнований по легкой атлетике.
3. Гимнастика на Олимпийских играх.

### **Вариант № 4**

1. Охарактеризуйте, какие физические упражнения можно выполнять после длительных заболеваний, какие должны быть режимы нагрузок?
2. Правила соревнований по лыжным гонкам.
3. Фигурное катание на Олимпийских играх.

### **Вариант № 5**

1. Признаки утомления и переутомления. Меры по предупреждению утомления.
2. Правила соревнований по настольному теннису.
3. Баскетбол на Олимпийских играх.

### **Вариант № 6**

1. Принципы рационального питания.
2. Правила соревнований по бадминтону.
3. Волейбол на Олимпийских играх.

### **Вариант № 7**

1. Причины избыточного веса. Роль физической культуры и спорта в профилактике ожирения.
2. Правила соревнований по баскетболу.
3. Гандбол на Олимпийских играх.

### **Вариант № 8**

1. Физическая подготовка. Цели и задачи физической подготовки.
2. Правила соревнований по волейболу.
3. Настольный теннис на Олимпийских играх.

### **Вариант № 9**

1. Типы телосложения. Дать краткие характеристики для коррекции каждого типа.
2. Правила соревнований по гандболу.
3. Бадминтон на Олимпийских играх.

### **Вариант № 10**

1. Сила – Абсолютная и относительная – основные средства и методы ее воспитания. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе.
2. Правила соревнований по футзалу.
3. Легкая атлетика на Олимпийских играх.

## **IV курс (1 семестр)**

### **Вариант № 1**

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Правила соревнований по спортивному ориентированию.
3. Что такое Олимпизм? Принципы Олимпизма.

### **Вариант № 2**

1. Физическая культура личности, ее связь с общей культурой человека.
2. Правила соревнований по спортивному туризму.
3. «Ода спорту» - история создания, краткое содержание, автор.

### **Вариант № 3**

1. Физическое развитие человека, от чего оно зависит, и как его определяют.
2. Правила соревнований по спортивной гимнастике.
3. «Фэйр-Плэй» - кодекс спортивной чести.

### **Вариант № 4**

1. Физические упражнения и их классификация. Основные способы их дозирования.
2. Правила соревнований по русской лапте.
3. Легенды и мифы об Олимпийских играх.

### **Вариант № 5**

1. Физическая работоспособность. Фазы физической работоспособности. Функциональные пробы.
2. Правила соревнований по прыжкам на батуте.
3. Первые летние Олимпийские игры.

### **Вариант № 6**

1. Оценка физического развития и физической подготовленности, занимающихся спортом.
2. Правила соревнований по полиатлону.
3. Десятые летние Олимпийские игры.

### **Вариант № 7**

1. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
2. Правила соревнований по плаванию.
3. Двадцатые летние Олимпийские игры.

#### **Вариант № 8**

1. Утренняя гигиеническая гимнастика. Требования при проведении УГГ. Закаливание.
2. Правила соревнований по пауэрлифтингу.
3. Третьи зимние Олимпийские игры.

#### **Вариант № 9**

1. Современные системы занятий физических упражнений, связанные с регулированием телосложения.
2. Правила соревнований по конькобежному спорту.
3. Олимпийские игры – 2000 г.

#### **Вариант № 10**

1. Двигательный опыт человека, его значение для освоения новых двигательных действий.
2. Правила соревнований по керлингу.
3. Олимпийские игры в Москве.

### **IV курс (2 семестр)**

#### **Вариант № 1**

1. Взаимобусловленность развития физических качеств.
2. Правила соревнований по городошному спорту.
3. История появления Олимпийской деревни. Олимпийский конгресс.

### **Вариант № 2**

1. Артериальное давление, как важный показатель здоровья. Коррекция АД средствами физической культуры.
2. Правила соревнований по дартсу.
3. Выдающиеся гимнасты-олимпийцы.

### **Вариант № 3**

1. Здоровый образ жизни и его составляющие.
2. Правила соревнований по горнолыжному спорту.
3. Выдающиеся баскетболисты-олимпийцы.

### **Вариант № 4**

1. Формы занятий по ППФП.
2. Правила соревнований по гольфу.
3. Выдающиеся волейболисты-олимпийцы.

### **Вариант № 5**

1. Основные положения законодательства РФ в области физической культуры и спорта.
2. Правила соревнований по гиревому споту.
3. Выдающиеся теннисисты-олимпийцы.

### **Вариант № 6**

1. Основы спортивной тренировки. Принципы и методы спортивной тренировки.
2. Правила соревнований по гандболу.
3. Выдающиеся бадминтонисты-олимпийцы.

### **Вариант № 7**

1. ППФП: понятие, цели и средства.

2. Правила соревнований по боулингу.
3. Программа античных Олимпийских игр и Олимпийских игр современности.

### **Вариант № 8**

1. Активный и пассивный отдых. Дать характеристику основных форм его организации.
2. Правила соревнований по бильярдному спорту.
3. Выдающиеся легкоатлеты-олимпийцы современности.

### **Вариант № 9**

1. Тонус мышц, гипертонус и гипотонус. Восстановление нормального мышечного тонуса.
2. Правила соревнований по биатлону.
3. Церемонии и ритуалы Олимпийских игр.

### **Вариант № 10**

1. Физические качества, как они формируются. Дать краткую характеристику каждому физическому качеству.
2. Правила соревнований по армспорту.
3. Выдающиеся атлеты древности.

## **Информационное обеспечение**

---

### **Основная литература:**

1. Решетников, Н. В. Физическая культура [Текст]: учебник для студ. сред. проф. учеб. Заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погадаев. – 10-е изд., стер.- М.: Изд. центр Академия, 2011. - 176 с.
2. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М. : Альфа-М: ИНФРА-М, 2009. - 336 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=180800>.

### **Дополнительная литература:**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физ. культура студента [Текст]: учебное пособие / В. А. Бароненко и др. – М.: М.: Инфра-М : Альфа-М, 2006. – 352 с.
2. Железняк, Ю. Д. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения [Текст]: учеб. для студ. высш. пед. учеб.заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин и др.; Под ред. Ю. Д. Железняка, М. Ю. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
3. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учеб. пособие для сред. проф. образования / Э. Б. Кайнова. – М.: ФОРУМ : ИНФРА–М, 2009. – 205 с. – (Профессиональное образование).

### **Словари:**

1. Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь [Электронный ресурс]: Адаптивная физическая культура / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - М.: Флинта: Наука, 2003. - 144 с. – Режим доступа: <http://znanium.com/bookread.php?book=319935>