

## ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Основное и подготовительное учебные отделения

ФИО.....№ уч.группы.....

Показатели или лабораторный практикум	Балльно - рейтинговая оценка, баллы Виды измерений	Семестр измерений					
		1	2	3	4	5	6
		семестр	семестр	семестр	семестр	семестр	семестр
Теоритическая подготовленность	Тест по лекции с оценкой «3» - 1 балл; «4» - 3; «5» -5 баллов						
Физическая подготовленность (балльно-рейтинговая оценка)	Тест Купера в беге (расстояние в м. за 12 мин)						
	Тест Купера в беге на лыжах (расстояние в м. за 12 мин)						
	Бег 100 м для юношей и девушек время, сек. (на отлично: 13.1 – юноши, 16.0 - девушки)						
	Бег 60 м для юношей и девушек время, сек. (на отлично: 8.2 – юноши, 9.2 - девушки)						
	Бег 3000 м для юношей время, (отл.: 12 мин.00сек.) Бег 2000 м для девушек время, (отл.: 10 мин.50сек.)						
	Плавание 200 м вольным стилем для юношей и девушек время/ баллы (без учета времени)						
	Плавание 50 м вольным стилем, время/ баллы (на отлично: 0,45 сек. – юноши, 1,02 сек. - девушки)						
	Челночный бег (юноши, девушки) 4*10м, сек (на отлично: 11.0 сек. – юноши, 13.0 сек. - девушки)						
	Пресс, поднятие прямых ног способом «уголок» из положения вис или упор, кол-во раз						
	Сгибание – разгибание туловища из положения лежа (пресс), кол-во раз (отл.: 50 – юноши, 44 - девушки)						
	Подтягивание для юношей (высокая перекл.), (отл.-16 раз) Подтягивание для девушки (низкая перекл.), (отл.-20 раз)						
	Гибкость (наклон вперед из положения стоя), см (на отлично: +13 см – юноши, +16 см - девушки)						
	Приседание на одной ноге «Пистолет» (правая/левая), кол-во раз (отл.: 25 раз – юноши, 18 раз - девушки)						
	Прыжок в длину с места, для юношей и девушек, см. (на отлично: 245 см – юноши, 195 см - девушки)						
	Прыжки на скакалке (юноши, девушки) кол-во раз за 30 сек, (на отлично: 60 раз – юноши, 80 раз - девушки)						
	Сгибание – разгибание рук из упора лежа (отжимания), кол-во раз, (отл.: 50 – юн., 17 – дев.)						
	Участие в соревнованиях, баллы (10 баллов -1)						
	Физическое развитие	Рост (см)					
Масса тела (кг)							
Индекс Брокка (кг) при норме							
Посещаемость	Для зачета необходимо набрать 20 посещений любых видов элективных курсов по физической культуре и сдать нормативы физической подготовленности						
Выполнение требований ГТО	Бронзовый значок – 20 баллов Серебряный значок – 40 баллов Золотой значок – 60 баллов						
Учебно-медицинская группа	По рекомендации врача и ППС (основная, подготовительная, специальная мед., группа ЛФК, спортивная)						
Комплексная оценка (балльно-рейтинг.)	Автоматизированная оценка физической культуры, при достижении нормы не менее 60 баллов						
Фамилия и подпись преподавателя							