

*Самодиагностика  
физического развития и  
физической  
подготовленности  
студентов*

# Контрольная работа для студентов заочного отделения

доцент кафедры ФВиС БОЛГОВ Владимир Николаевич

## Контрольная работа № 3

# Показатели физической подготовленности

# «Проверь себя»

(комплексное тестирование по Ю.Н. Вавилову)

$$\text{ОУФК} = (\text{О} + \text{П} + \text{С} + \text{В} + \text{Н} + \text{Б}) : 6$$

Формулы для вычисления физической кондиции:

- \* Отжимание в упоре лежа  $\text{О} = (\text{Р} - \text{НВП}) : \text{НВП}$
- \* Прыжки в длину с места  $\text{П} = (\text{Р} - \text{НВП}) : \text{НВП}$
- \* Поднимание туловища  $\text{С} = (\text{Р} - \text{НВП}) : \text{НВП}$
- \* Вис на перекладине  $\text{В} = (\text{Р} - \text{НВП}) : \text{НВП}$
- \* Наклоны туловища вперед  $\text{Н} = (\text{Р} - \text{НВП}) : \text{НВП}$

Внимание! Формула отличается от предыдущих!

- \* Бег 1000 м  $\text{Б} = (\text{НВП} - \text{Р}) : \text{НВП}$

где Р - результат в соответствующих тестах.

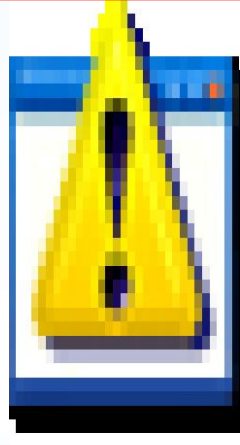
НВП - норматив из таблиц

Оценка уровней физической кондиции (ОУФК)	
Значение ОУФК	Оценка
от 0,61 и выше	Супер
от 0,21 до 0,60	Отлично
от 0,20 до -0,20	Хорошо
от -0,21 до -0,60	Удовлетворительно
от -0,61 до -1,00	Неудовлетворительно
от -1,01 и ниже	Опасная зона

## Таблица возрастных оценочных нормативов

Тест	Возраст (мужчины)																											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26-	30-	35-	40-	45-	50-	55-	60-	>65
	29	34	39	44	49	54	59	64																				
<b>О</b>	13	15	17	19	21	23	25	28	32	37	40	42	43	44	44	43	42	40	38	36	33	30	27	24	20	16	12	
<b>П(см)</b>	112	127	140	152	163	174	185	196	206	216	225	233	238	241	242	241	238	233	227	219	209	196	183	166	150	137	127	119
<b>С</b>	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	25	25	24	23	22	21	19	17	15	13	11	9	7	6
<b>В</b>	9	11	14	18	22	26	30	35	40	46	51	55	58	60	61	61	60	58	55	50	45	40	36	32	28	25	22	20
<b>Н</b>	4	5	6	7	8	9	9	10	10	11	11	11	10	10	9	9	8	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1
<b>Б(сек)</b>	332	315	298	281	268	256	243	233	224	216	209	203	198	194	191	192	194	198	206	215	226	238	250	263	275	286	297	307

Тест	Возраст (женщины)																											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26-	30-	35-	40-	45-	50-	55-	60-	>65
	29	34	39	44	49	54	59	64																				
<b>О</b>	8	9	10	11	12	13	14	14	15	15	16	16	16	15	15	15	14	14	13	11	9	7	5	3	2	1	1	1
<b>П(см)</b>	104	120	132	142	152	160	167	173	177	180	180	178	176	172	167	161	155	149	143	137	131	125	120	115	110	105	100	95
<b>С</b>	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	21	21	20	19	18	17	16	14	12	10	8	6	5	4	3	2	2	2
<b>В</b>	6	9	12	15	19	23	27	31	35	39	41	42	41	39	35	30	25	22	19	16	13	11	9	8	7	6	5	4
<b>Н</b>	6	7	8	9	10	11	12	12	13	13	13	13	13	12	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1
<b>Б(сек)</b>	374	357	340	325	311	298	288	279	271	265	262	262	265	269	274	280	287	294	302	310	318	327	336	345	355	365	375	385



Òãñò ÎÓÔË (Òãñò ÎÓÔË.exe)

\* Оформить результаты в виде документа Word и выслать преподавателю (или принести на зачет).

Файл должен называться –  
Фамилия\_группа\_К3.doc

(например: Мифтахов\_11512222\_К3. doc)

Пример на следующем слайде

## 1. ИЗМЕРЕНИЯ И РАСЧЕТЫ

### Расчетные параметры и оценка

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА "ПРОВЕРЬ СЕБЯ"

Отжимание в упоре лежа (раз)	7	ХОРОШО
Прыжки в длину с места (см)	150	ХОРОШО
Поднимание туловища (раз)	10	ОТЛИЧНО
Вис на перекладине (сек)	3	Неудовлетвор
Наклоны туловища вперед (см)	7	ХОРОШО
Бег на 1000 метров (сек)	300	ХОРОШО
Ваш ОУФК = ХОРОШО		

Вы находитесь в ЗОНЕ УСТОЙЧИВОСТИ: Резервных мощностей основных функций, как правило, хватает для борьбы с негативными изменениями окружающей среды. Работоспособность в норме. Уровень физической подготовленности соответствует оценкам "хорошо", "отлично", "супер"

## 2. ВЫВОДЫ

Исходя из результатов проведенного исследования состояние моего организма следующее:

.....

.....

.....