

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»

---

Б.Х. Ланда

ДИАГНОСТИКА  
ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ:  
ОБУЧАЮЩИЕ МЕТОДИКИ  
И ТЕХНОЛОГИЯ



---

Издательство «СПОРТ»

Москва • 2017

УДК 796/799  
ББК 75.1  
Л22

*Рецензенты:*

**В.А. Демидов** – доктор медицинских наук,  
академик РАЕН, профессор; Поволжская государственная  
академия физической культуры, спорта и туризма;

**А.И. Фукин** – заслуженный деятель науки Республики  
Татарстан, доктор психологических наук, профессор Казанского  
инновационного университета имени В.Г. Тимирязова

**Ланда Б.Х.**

Л22      Диагностика физического состояния: обучающие мето-  
дика и технология : учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М. :  
Спорт, 2017. – 128 с.

ISBN 978-5-906839-87-9

Предлагаемое пособие посвящено обучению методике и техноло-  
гии измерения и оценки важнейших показателей здоровья по тестам  
физического развития и физической подготовленности. Мониторин-  
говые исследования помогут контролировать организацию здоро-  
вьеберегающей деятельности образовательных учреждений, а также  
результативность внедрения нового комплекса «Готов к труду и обо-  
роне» (ГТО).

Учебное пособие предназначено для работников системы об-  
разования, преподавателей физической культуры и тренеров, спе-  
циалистов, отвечающих за здоровье учащихся в образовательных  
учреждениях, студентов специализации «Спортивный менеджер»  
и «Менеджер здоровья».

**УДК 796/799**  
**ББК 75.1**

ISBN 978-5-906839-87-9

© Б.Х. Ланда, 2017  
© Оформление. Издательство  
«Спорт», 2017

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
<b>I. Введение .....</b>	<b>6</b>
1.1. Реформирование преподавания предмета «Физическая культура» .....	6
1.2. Физическое здоровье и здоровьесбережение .....	7
<b>II. Общие положения .....</b>	<b>10</b>
2.1. Актуальность и задачи учебного пособия .....	10
2.2. Цель мониторинга, трудности внедрения, пути их решения .....	11
2.3. Карта тестирования .....	13
<b>III. Этап фактических измерений .....</b>	<b>14</b>
3.1. Подготовка к тестированию .....	14
3.2. Проведение тестирования .....	14
3.3. Порядок заполнения карты фактических измерений .....	16
3.4. Завершение тестирования .....	17
3.5. Представление результатов фактических измерений в электронном виде в программе Microsoft Excel .....	17
<b>IV. Этап расчетный .....</b>	<b>18</b>
4.1. Расчет показателей физического развития .....	18
4.2. Расчет показателей физических качеств и общего уровня физической подготовленности (ОУФП) .....	19
4.3. Расчет показателей функциональной подготовленности систем организма .....	20
<b>V. Этап оценочный .....</b>	<b>21</b>
5.1. Оценка показателей физического развития .....	21
5.2. Оценка показателей физических качеств и ОУФП .....	22
5.3. Оценка показателей функциональной подготовленности систем организма .....	29
<b>VI. Фрагменты полученных результатов .....</b>	<b>32</b>
<b>VII. Заключение .....</b>	<b>36</b>
<i>Приложение 1 .....</i>	<i>38</i>
<i>Приложение 2 .....</i>	<i>40</i>
<i>Приложение 3 .....</i>	<i>42</i>
<i>Приложение 4 .....</i>	<i>43</i>
<i>Приложение 5 .....</i>	<i>44</i>
<i>Приложение 6 .....</i>	<i>100</i>
<i>Приложение 7 .....</i>	<i>106</i>
<i>Приложение 8 .....</i>	<i>114</i>
<i>Приложение 9 .....</i>	<i>118</i>
<i>Приложение 10 .....</i>	<i>119</i>
<i>Приложение 11 .....</i>	<i>123</i>
<b>Список литературы .....</b>	<b>124</b>