

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-
вьесберегающей 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
I. Введение	6
1.1. Реформирование преподавания предмета «Физическая культура»	6
1.2. Физическое здоровье и здоровьесбережение	7
II. Общие положения	10
2.1. Актуальность и задачи учебного пособия	10
2.2. Цель мониторинга, трудности внедрения, пути их решения	11
2.3. Карта тестирования	13
III. Этап фактических измерений	14
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
IV. Этап расчетный	18
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
V. Этап оценочный	21
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
VI. Фрагменты полученных результатов	32
VII. Заключение	36
<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>
Список литературы	124