

Индивидуальный «Паспорт здоровья»

ФИО:	Возраст:	Физических. упр. в неделю (часов):			
	Показатель	Результат	Оценка	Общая оценка	
Соматический статус	Рост (см)				
	Вес (кг)				
	Окр.гр.кл.покой (см)				
	И Брокка (кг)				
	% от И Брокка				
	И Рорера		(балл)		
	И Пинье		(балл)		
	Динамометрия (кг)				
	И силы		(балл)		
	Коэффициент пропорциональности	талия / бедра			
		ОГКп / рост (%)			
ширина плеч / рост (%)					
Тип телосложения					
Дыхательная система	ЖЕЛ (мл)				
	ДЖЕЛ (мл)				
	% от ДЖЕЛ				
	Жизн. инд.				
ССС	ЧСС (уд/мин)	в одно время			
	АДС (факт. мм рт. ст.)				
	АДД факт. (факт. мм рт. ст.)				
	УСДД				
	Ортост.пр. (уд/мин)				
Функциональная подготовленность	Пр. Штанге (сек)				
	Пр. Генчи (сек)				
	И Рюфье	Р1			
		Р2			
		Р3			
	И Рюфье				
	Тест Купера	расстояние (м)			
		ЧСС _{ср} (4 мин; 8 мин; 12 мин)			
степень функц.					

		напряж. (%)		
		Лестничная пр. (уд/мин)		
PWC ₁₇₀		H – высота ступеньки (м)		
		T ₁ - кол-во подъемов в среднем за 1 мин		
		W ₁ (кг/м/мин)		
		f ₁		
		T ₂ - кол-во подъемов в среднем за 1 мин		
		W ₂ (кг/м/мин)		
		f ₂		
		PWC ₁₇₀ (кг/м/мин) /(ватт)		
		PWC _{87%} от ЧСС макс (кг/м/мин) /(ватт)		
		МПК (мл/мин)		
	МПКотн (мл/мин/кг)			

Физическая подготовленность	Общая выносливость: 2000 / 3000 м			
	Сила:	пресс / подтягивание		
		прыжок с места		
	Общая гибкость: «пальцы – пол»			
	Быстрота:	100 м		
		Прыжок с места		
		Челночный бег		
Ловкость	3×10 м			

Оценка уровня качества образа жизни

№ вопр.	№ отв.	Инд.	№ вопр.	№ отв.	Инд.	№ вопр.	№ отв.	Инд.	Сумма индексов
1			6			11			
2			7			12			Качественная оценка
3			8			13			
4			9			14			
5			10			15			

АНКЕТА

1. Основное место жительства:

1 – город, 2 – село, 3 – город и село.

2. Наличие экологически вредных факторов основного места проживания:

1 – нет (+1), 2 – мало (+1), 3 – достаточно (-1), 4 – много (-1).

3. Есть ли у Вас сейчас какие-либо хронические заболевания?

1 – нет (+1), 2 – да (-1).

4. Какой Ваш режим физической активности в школе (как правило)?

1 - на физ-ру не ходил, в секции не занимался – 0 ч (-1),

2 - только физ-ра, в секцию не ходил – 2 ч (-1),

3 – физ-ра и активный отдых – 3-5 ч (+1),

4 – физ-ра и секция ОФП – 5-7 ч (+1),

5 – физ-ра, спорт. секция и др. – более 7 ч (+1).

5. Какой Ваш режим физической активности сейчас (как правило)?

1 - на физ-ру не хожу, в секции не занимаюсь – 0 ч (-1),

2 - только физ-ра – 2 ч (-1),

3 – физ-ра, секция и активный отдых – 3-5 ч (+1),

4 – физ-ра и секция ОФП – 5-7 ч (+1),

5 – физ-ра, спорт. секция и др. – более 7 ч (+1).

6. С какого возраста делаете регулярно утреннюю гимнастику?

1 – дошк (+1), 2 – мл. шк. (+1), 3 – ср. шк. (+1), 4 – ст. шк. (+1), 5 – не делаю (-1).

7. Как часто делаете утреннюю гимнастику сейчас (как правило)?

1 – ежедневно (+1), 2 – через день (+1), 3 - не регулярно (+0,5), 4 – не делаю (-1).

8. Какие закаливающие процедуры регулярно проводите?

1 – обливание холодной водой (+1), 2 – холодные воздушные ванны (+1),

3 – моржевание (+1), 4 – не провожу (-1).

9. Посещаете ли баню (сауну), как часто (регулярно)? Имеется в виду не гигиеническая процедура, а воздействие высокой температуры!

1 – не посещаю (-1), 2 – раз в неделю (+1), 3 – раз в две недели (+1), 4 – не регулярно (+0,5).

10. Придерживаетесь ли определенного режима дня (как правило)?

1 – да (+1), 2 – нет (-1).

11. Курите ли Вы?

1 – нет (+1), 2 – от случая к случаю (-1), 3 – да (-1).

12. С какого возраста курите регулярно?

1 – мл. шк. (-1), 2 – ср. шк. (-1), 3 – ст. шк. (-1), 4 – не курю (+1).

13. Курили ли Ваши родители, когда Вы учились в школе?

1 – оба (-1), 2 – мать (-1), 3 – отец (-1), 4 – не курили (+1).

14. Употребляете ли спиртные напитки?

1 – нет (+1), 2 – от случая к случаю (-1), 3 – регулярно (-1).

15. Употребляли ли спиртные напитки Ваши родители, когда Вы родились? Даете положительный ответ, если имелась привычка или регулярность этого!

1 – оба (-1), 2 – мать (-1), 3 – отец (-1), 4 – не употребляли (+1).