Первый МГМУ им. И.М. Сеченова

Кафедра спортивной медицины и медицинской реабилитации

**Карта врачебно-педагогического наблюдения**

Выполнил(а)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. и дата

Группа\_\_\_\_\_, курс\_\_\_\_\_, факультет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Гигиенические условия в месте занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| Влажность воздуха | Некомфортно сухо (<30%)  Комфортно (30-50%)  Некомфортно влажно (>50%) |
| Температура воздуха | Некомфортно жарко (>21C)  Комфортно (18-21C)  Некомфортно холодно (<18C) |
| Состояние места проведения занятия | Хорошее  Удовлетворительное  Неудовлетворительное |
| Состояние инвентаря и защитных приспособлений | Хорошее  Удовлетворительное  Неудовлетворительное  Отсутствует |
| Состояние одежды  и обуви занимающегося | Удовлетворительное  Неудовлетворительное |
| Прочие пометки |  |

**2. Оценка показателей системы кровообращения**

Возраст \_\_\_\_\_, пол \_\_\_\_\_, мед. группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Время занятия (мин)** | | | | | | | **Восстановление (мин)** | | | | | |
| **АД** | **ЧСС** | 0 | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 190 | 180 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 180 | 170 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 170 | 160 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 160 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 150 | 140 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 140 | 130 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 130 | 120 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 120 | 110 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 110 | 100 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100 | 90 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 90 | 80 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 80 | 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 70 | 60 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 60 | 50 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

*Тип реакции:* нормотонический, гипертонический, гипотонический, дистонический

**3. Содержание занятия**

|  |  |
| --- | --- |
| План занятия | Тренировочное занятие  Разминка \_\_\_\_ мин.  Тренировка \_\_\_\_ мин.  Заминка \_\_\_\_ мин.  Восстановление \_\_\_\_ мин. Плотность занятия1 \_\_\_\_ % |

1Плотность нагрузки определяют отношением длительности времени фактического выполнения упражнений к длительности всего занятия

*Рекомендации:*

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Индивидуальные пульсовые зоны**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нагрузка** | **Зона пульса** | **Время** | **Воздействие на организм** | **ЧСС2** | **ЧСС3** |
|  | 100% |  | Максимальный пульс |  |  |
| Предельная | 90% - 100% | < 5 мин | ***Эффект:*** развитие скорости  ***Рекомендовано:*** для опытных спортсменов |  |  |
| Высокая | 80% - 90% | 2-10 мин | ***Эффект:*** развитие физической выносливости  ***Рекомендовано:*** опытным спортсменам для коротких высокоинтенсивных тренировок |  |  |
| Средняя | 70% - 80% | 10-40 мин | ***Эффект:*** развитие кардиовыносливости  ***Рекомендовано:*** здоровым людям для тренировок средней продолжительности |  |  |
| Легкая | 60%- 70% | 40-80 мин | ***Эффект:*** развитие общей выносливости  ***Рекомендовано:*** здоровым людям и людям с лишним весом для длительных или коротких по продолжительности, но частых тренировок |  |  |
| Очень легкая | 50% - 60% | 20-40 мин | ***Эффект:*** улучшение здоровья и восстановление  ***Рекомендовано:*** для больных и здоровых для восстановления после заболеваний и контроля веса |  |  |

2По формуле: ЧССmax = 220 – возраст 3По формуле: ЧССmax = 205,8 – (0,685 х возраст)