|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Испытуемые** | | | | | |
| **№1** | **№2** | **№3** | **№4** | **№5** | **№6** |
| Пол (М/Ж) |  |  |  |  |  |  |
| **Составляющие экспресс-оценки физического здоровья по Петленко** | | | | | | |
| Артериальное давление |  |  |  |  |  |  |
| ЧСС, уд/мин |  |  |  |  |  |  |
| Проба с дозированной нагрузкой  ЧСС в покое  Время восстановления |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| ЖЕЛ, мл |  |  |  |  |  |  |
| Рост, см |  |  |  |  |  |  |
| Масса тела, кг |  |  |  |  |  |  |
| Сила кисти ведущей руки, кг |  |  |  |  |  |  |
| **Составляющие диагностики физической подготовленности** | | | | | | |
| Бег на месте за 10 секунд |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |  |  |  |
| Тест «Аист» |  |  |  |  |  |  |
| Наклон туловища вперед из исходного положения стоя на тумбе |  |  |  |  |  |  |
| Гарвардский степ-тест  Измерение 1  Измерение 2  Измерение 3 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

Приложение 5