Приложение 7

**Ученик 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Измерения | Показатели |
| Длина тела, см |  |
| Масса тела, кг |  |
| Сила кисти ведущей руки, кг |  |
| Жизненная емкость легких, мл |  |
| Частота сердечных сокращений, раз/мин. |  |
| Артериальное давление, мм рт.ст. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тесты, пробы, индексы** | **Показатели** | **Интерпретация** |
| **Проба с дозированной физической нагрузкой** | | | | |
| Время восстановления пульса после 20 приседаний за 30сек | | *Показатель,*  *баллы по экспресс-оценке физического здоровья* | *Оценить уровень реакции сердечно-сосудистой системы на нагрузку (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий)* |
| **Индексы** | | | | |
| 1 | Индекс массы тела, кг/м2 | *Показатель,*  *баллы по экспресс-оценке физического здоровья* | *Оценка массы тела: нормальная масса тела или нарушение массы тела (указать: избыточная масса тела, ожирение, недостаток массы тела, дистрофия)* |
| 2 | Жизненный показатель, мл/кг | *Показатель,*  *баллы по экспресс-оценке физического здоровья* | *Оценить уровень адаптационных резервов системы внешнего дыхания (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий)* |
| 3 | Силовой показатель, усл.ед | *Показатель,*  *баллы по экспресс-оценке физического здоровья* | *Оценить уровень силовых характеристик (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий)* |
| 4 | Индекс Робинсона (показатель двойного произведения) усл.ед | *Показатель,*  *баллы по экспресс-оценке физического здоровья* | *Оценить уровень систолической работы сердца:*   * *низкий (нарушена регуляция работы сердца),* * *ниже среднего (результат сигнализирует о нарушениях в работе сердца),* * *средний (свидетельствует о вероятной недостаточности резервных возможностей сердца),* * *выше среднего (рабочие резервы сердца в норме),* * *высокий (рабочие резервы сердечно-сосудистой системы в отличной форме)* |
| **Оценка физической подготовленности** | | | | |
| 1 | Сгибания-разгибания рук в упоре лежа , кол-во раз |  | *Оценить уровень развития показателя (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий)* |
| 2 | Гарвардский степ-тест |  | *Оценить уровень развития показателя (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий)* |
| 3 | Бег на месте за 10 секунд |  | *Оценить уровень развития показателя (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий)* |
| 4 | Наклон туловища вперед стоя на возвышении, см |  | *Оценить уровень развития показателя (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий)* |
| 5 | Тест «Аист» |  | *Оценить уровень развития показателя (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий)* |
| **Вывод (оценка):** | | | | |
| 1 | Оценка физической подготовленности |  | | |
| 2 | Экспресс-оценка физического здоровья | *Баллы по экспресс-оценке физического здоровья* | *Оценить уровень физического здоровья (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий)* |
| **Рекомендации по подбору физических упражнений и уровня нагрузки для ученика** | | | | |
|  | | | | |