## ПРОВЕРЬ СЕБЯ

**Индекс физической подготовленности К. Зухоры**

**1. Скорость**

 Быстрый бег на месте в течение 10 сек, высоко поднимая бедра и хлопая в ладони под коленом маховой ноги. Результат оценивается количеством хлопков.

**2. Прыгучесть**

 Прыжок в длину с места. Результат измеряется ступнями. Полученный результат округляется: остаток меньше половины ступни – отбрасывается, больше половины – считать как целую.

**3. Сила (плечевой пояс)**

 Хват за перекладину или ветку дерева двумя руками сверху – вис не касаясь ногами пола. Выполняются упражнения с возрастающей трудностью: 1. вис хватом двух рук;

2. вис на одной руке;

3. вис, согнув руки.

 Результат определяется количеством секунд.

**4. Гибкость**

 Из основной стойки – медленный наклон туловища вперед, не сгибая ноги в коленях.

**5. Выносливость**

 Бег до предела возможностей. Выполняется двумя способами:

1. бег на время на месте, делая около 120 шагов в минуту;

2. бег на дальность, в котором учитывается пройденная дистанция.

**6. Сила (мышцы живота)**

 Лежа на спине, руки вдоль туловища. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги. Выполняется до предела возможностей.

Запиши свои результаты в таблицу и определи свой уровень физической подготовленности по таблице 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия Имя** | **Скорость** | **Прыгучесть** | **Сила (плечевой пояс)** | **Гибкость** | **Выносливость** | **Сила (мышцы живота)** |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **физические****качества** | **пол** | **Минимум** **(1 очко)** | **Удовлетвори-****тельно** **(2 очка)** | **Хорошо****(3 очка)** | **Очень хорошо****(4 очка)** | **Высокий уровень** **(5 очков)** | **Отлично****(6 очков)** |
| скорость | женщинымужчины | 12 хлопков15 хлопков | 1620 | 2025 | 2530 | 3035 | 3540 |
| прыгучесть | женщинымужчины | 5 ступней | 6  | 7 | 8 | 9 | 10 |
| сила(плечевой пояс) | женщины мужчины | вис на 2 руках3 сек10 сек | вис на 1 руке10 сек10 сек | вис на 1 руке3 секподтягивание3 сек | вис на 1 руке10 сек10 сек  | подтягивание3 секвис на 1 руке10 сек | подтягивание10 сек10 сек |
| гибкость | женщины мужчины | хват руками за лодыжки | хват пальцамирук за пальцыступней | пальцы руккасаются пола | пальцы рук касаются пола | ладони касаются пола | голова касается коленей |
| выносливость | женщины мужчины | 1 мин-200 м 2 мин-400 м | 3 мин-500 м 5 мин-1000 м | 6 мин-1000 м10 мин-2000 м | 10 мин-1500 м15 мин-2500 м | 15 мин-2000 м20 мин-3000 м | 20 мин-2500 м30 мин-4000 м |
| сила(мышцы живота) | женщинымужчины | 10 сек20 сек | 301 мин | 1 мин1,5 мин | 1,5 мин2 мин | 2 мин3 мин | 3 мин4 мин |

**Нормативы для отдельных возрастных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **оценка** | **6 лет** | **7 лет** | **8 лет** | **9-10**  | **11-12** | **13-15** | **16-18** | **19-25** | **26-35** | **36-45** | **46-55** | **55-60** | **61-66** | **67-70**  | **старше** |
| миним. | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 |
| удовл. | 8 | 9 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| хор. | 11 | 12 | 13 | 15 | 16 | 17 | 18 | 18 | 18 | 17 | 16 | 15 | 13 | 12 | 11 |
| оч.хор. | 14 | 15 | 17 | 19 | 20 | 22 | 23 | 24 | 23 | 22 | 20 | 19 | 17 | 15 | 14 |
| высок. | 17 | 18 | 21 | 23 | 25 | 27 | 28 | 30 | 28 | 27 | 25 | 23 | 21 | 18 | 17 |
| отл. | 20 | 22 | 25 | 27 | 29 | 31 | 33 | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | 25 | 22 | 20 |

**Мой уровень физической подготовленности** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_