## 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 | женщины  мужчины | 12 хлопков  15 хлопков | 16  20 | 20  25 | 25  30 | 30  35 | 35  40 |
| прыгучесть | женщины  мужчины | 5 ступней | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| сила  (плечевой пояс) | женщины    мужчины | вис на 2 руках  3 сек  10 сек | вис на 1 руке  10 сек  10 сек | вис на 1 руке  3 сек  подтягивание  3 сек | вис на 1 руке  10 сек  10 сек | подтягивание  3 сек  вис на 1 руке  10 сек | подтягивание  10 сек  10 сек |
| гибкость | женщины    мужчины | хват руками  за лодыжки | хват пальцами  рук за пальцы  ступней | пальцы рук  касаются 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 м  10 мин-  2000 м | 10 мин-  1500 м  15 мин-  2500 м | 15 мин-  2000 м  20 мин-  3000 м | 20 мин-  2500 м  30 мин-  4000 м |
| сила  (мышцы живота) | женщины  мужчины | 10 сек  20 сек | 30  1 мин | 1 мин  1,5 мин | 1,5 мин  2 мин | 2 мин  3 мин | 3 мин  4 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** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_