**Вариант** 1

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** ловкости.

**Функциональная проба:** Проба Руфье (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** окружность грудной клетки.

**Система организма человека:** опишите кровеносную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Кетле (см. приложение).

**Вариант** 2

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** скорости.

**Функциональная проба:** Проба Сообразе (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** окружность головы.

**Система организма человека:** опишите периферическую нервную систему.

**Антропометрические индексы:** Индекс Кетле (см. приложение).

**Вариант** 3

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** скорости.

**Функциональная проба:** Гарвардский степ-тест (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** обхват грудной клетки.

**Система организма человека:** опишите выделительную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Кетле (см. приложение).

**Вариант** 4

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** силы.

**Функциональная проба:** проба Штанге (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** длина голени.

**Система организма человека:** опишите периферическую нервную систему.

**Антропометрические индексы:** Индекс Кетле (см. приложение).

**Вариант** 5

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** выносливости.

**Функциональная проба:** Гарвардский степ-тест (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** длина предплечья.

**Антропометрические индексы:** Индекс Ливи (см. приложение).

**Вариант** 6

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** меткости.

**Функциональная проба:** Проба Руфье (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** окружность грудной клетки.

**Система организма человека:** опишите циркуляторную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Ливи (см. приложение).

**Вариант** 7

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** точности.

**Функциональная проба:** проба Штанге (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** длина кисти.

**Антропометрические индексы:** Индекс Ливи (см. приложение).

**Вариант** 8

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** выносливости.

**Функциональная проба:** проба Штанге (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** длина кисти.

**Система организма человека:** опишите кроветворную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Ливи (см. приложение).

**Вариант** 9

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** силы.

**Функциональная проба:** Проба Серкина (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** окружность головы.

**Система организма человека:** опишите циркуляторную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Ливи (см. приложение).

**Вариант** 10

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** ловкости.

**Функциональная проба:** ортостатическая проба (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** длина руки.

**Система организма человека:** опишите сенсорную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Рорера (см. приложение).

**Вариант** 11

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** силы.

**Функциональная проба:** Проба Сообразе (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** длина руки.

**Система организма человека:** опишите эндокринную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Рорера (см. приложение).

**Вариант** 12

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** выносливости.

**Функциональная проба:** Проба Сообразе (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** окружность живота.

**Система организма человека:** опишите репродуктивную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Рорера (см. приложение).

**Вариант** 13

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** силы.

**Функциональная проба:** Проба Руфье (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** окружность грудной клетки.

**Система организма человека:** опишите ЦНС организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Рорера (см. приложение).

**Вариант** 14

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** гибкости.

**Функциональная проба:** Проба Серкина (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** окружность головы.

**Антропометрические индексы:** Индекс Рорера (см. приложение).

**Вариант** 15

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** скорости.

**Функциональная проба:** Проба Руфье (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** ширина кисти.

**Система организма человека:** опишите лимфатическую систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Эрисмана (см. приложение).

**Вариант** 16

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** скорости.

**Функциональная проба:** Проба Серкина (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** обхват грудной клетки.

**Система организма человека:** опишите циркуляторную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Эрисмана (см. приложение).

**Вариант** 17

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** скорости.

**Функциональная проба:** Проба Генчи (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** длина предплечья.

**Система организма человека:** опишите иммунную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Эрисмана (см. приложение).

**Вариант** 18

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** ловкости.

**Функциональная проба:** Проба Руфье (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** длина плеча.

**Система организма человека:** опишите кроветворную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Эрисмана (см. приложение).

**Вариант** 19

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** выносливости.

**Функциональная проба:** Проба Сообразе (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** окружность живота.

**Система организма человека:** опишите кровеносную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Эрисмана (см. приложение).

**Вариант** 20

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** точности.

**Функциональная проба:** ортостатическая проба (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** окружность головы.

**Система организма человека:** опишите иммунную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Ярхо-Каупе (см. приложение).

**Вариант** 21

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** ловкости.

**Функциональная проба:** ортостатическая проба (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** длина плеча.

**Система организма человека:** опишите ЦНС организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Ярхо-Каупе (см. приложение).

**Вариант** 22

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** гибкости.

**Функциональная проба:** Проба Сообразе (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** длина плеча.

**Система организма человека:** опишите сенсорную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Ярхо-Каупе (см. приложение).

**Вариант** 23

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** скорости.

**Функциональная проба:** Проба Руфье (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** высота поднятой руки.

**Система организма человека:** опишите дыхательную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Ярхо-Каупе (см. приложение).

**Вариант** 24

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** меткости.

**Функциональная проба:** Проба Руфье (см. приложение).

**Антропометрические индексы:** Индекс Ярхо-Каупе (см. приложение).

**Вариант** 25

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** точности.

**Функциональная проба:** ортостатическая проба (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** ширина кисти.

**Система организма человека:** опишите выделительную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Брока (см. приложение).

**Вариант** 26

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** выносливости.

**Функциональная проба:** Проба Руфье (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** длина кисти.

**Система организма человека:** опишите кровеносную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Брока (см. приложение).

**Вариант** 27

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** ловкости.

**Функциональная проба:** Проба Серкина (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** окружность головы.

**Система организма человека:** опишите дыхательную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Брока (см. приложение).

**Вариант** 28

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** ловкости.

**Функциональная проба:** проба Штанге (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** длина руки.

**Система организма человека:** опишите опорно-двигательную систему.

**Антропометрические индексы:** Индекс Брока (см. приложение).

**Вариант** 29

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** гибкости.

**Функциональная проба:** Проба Генчи (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** обхват голени.

**Антропометрические индексы:** Индекс Брока (см. приложение).

**Вариант** 30

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** меткости.

**Функциональная проба:** Проба Генчи (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** высота поднятой руки.

**Система организма человека:** опишите кроветворную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Мануврие (см. приложение).

**Вариант** 31

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** силы.

**Функциональная проба:** Проба Серкина (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** высота поднятой руки.

**Система организма человека:** опишите дыхательную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Мануврие (см. приложение).

**Вариант** 32

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** силы.

**Функциональная проба:** проба Штанге (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** окружность грудной клетки.

**Система организма человека:** опишите дыхательную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Мануврие (см. приложение).

**Вариант** 33

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** гибкости.

**Функциональная проба:** Проба Руфье (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** ширина кисти.

**Антропометрические индексы:** Индекс Мануврие (см. приложение).

**Вариант** 34

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** силы.

**Функциональная проба:** Проба Генчи (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** длина голени.

**Система организма человека:** опишите кроветворную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Коэффициент пропорциональности (см. приложение).

**Вариант** 35

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** силы.

**Функциональная проба:** Проба Руфье (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** ширина кисти.

**Система организма человека:** опишите кроветворную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Коэффициент пропорциональности (см. приложение).

**Вариант** 36

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** выносливости.

**Функциональная проба:** Проба Сообразе (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** окружность грудной клетки.

**Система организма человека:** опишите дыхательную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Коэффициент пропорциональности (см. приложение).

**Вариант** 37

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** выносливости.

**Функциональная проба:** Проба Руфье (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** длина руки.

**Система организма человека:** опишите эндокринную систему организма.

**Антропометрические индексы:** Коэффициент пропорциональности (см. приложение).

**Вариант** 38

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** точности.

**Функциональная проба:** Гарвардский степ-тест (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** длина бедра.

**Система организма человека:** опишите опорно-двигательную систему.

**Антропометрические индексы:** Коэффициент пропорциональности (см. приложение).

**Вариант** 39

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** меткости.

**Функциональная проба:** Проба Генчи (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** обхват грудной клетки.

**Система организма человека:** опишите лимфатическую систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Мануврие (см. приложение).

**Вариант** 40

**Анкета**

1. Ф.И.О.

2. Возраст

3. Рост

4. Вес

5. Пол

6. Частота сердечных сокращений в покое

7. Частота дыхания в покое (ударов в минуту)

8. Группа крови, резус фактор

9. Занимались (занимаетесь) спортом? (если да, то каким)

10. Есть ли хронические заболевания?

11. Прививки (какие ставили).

**Составьте комплекс упражнений с использованием гимнастической терминологии на развитие:** ловкости.

**Функциональная проба:** Проба Сообразе (см. приложение).

**Антропометрические измерения:** длина кисти.

**Система организма человека:** опишите лимфатическую систему организма.

**Антропометрические индексы:** Индекс Мануврие (см. приложение).

*Приложение:*

**Гарвардский степ-тест.**

Гарвардский степ-тест выполняется следующим образом. Из оборудования необходимы секундомер, степ-скамья высотой не более 50 см для мужчин и 40 см для женщин и метроном, который отсчитывает удары с ритмом 120 в минуту; (если нет метронома, счет можно вести человеку, проводящему тест, с такой частотой, чтобы каждый счет “раз-два” приходился на одну секунду, и “три-четыре” также на одну секунду. На счет “раз” испытуемый ставит одну ногу на скамью на счет “два” – вторую ногу на скамью, на счет “три” ставит первую ногу на пол, на счет “четыре” – вторую ногу на пол).

Таким образом, за первую секунду испытуемый встает двумя ногами на скамью, за вторую секунду – двумя ногами на пол. Благодаря такому темпу достигается необходимая частота восхождений на скамью – 30 в минуту, а продолжительность восхождений – 5 минут. При этом следует ноги и на скамью, и на пол ставить не на носок, а на всю стопу, а тело в положении стоя на скамье сохранять полностью выпрямленным. Движения рук не ограничиваются, и могут быть такими, как при обычной ходьбе.

После тридцати восхождений испытуемого просят принять удобное положение сидя и дают ему отдохнуть в течение одной минуты. Начинается восстановительный период. С начала второй минуты начинают подсчет пульса за 30 секунд, затем с начала третьей минуты подсчет пульса за 30 секунд и с начала четвертой минуты подсчет пульса за 30 секунд. То есть получают три величины пульса: 2 мин – 2 мин 30 сек; 3 мин – 3 мин 30 сек; 4 мин – 4 мин 30 сек. После записи этих данных осуществляют подсчет индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ), исходя из которого и выносят заключение о физической работоспособности испытуемого.

 ИГСТ = t х 100 / (1 + f2 + f3) х 2

t – это время, за которое осуществляется восхождения на степ-скамью,

f1, f2, f3 – величины, полученные при измерении пульса, начиная со второй минуты восстановительного периода.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Результат | Лица, не занимающиеся спортом | Лица, занимающиеся циклическими видами спорта (гребля, бег, гонки, лыжи, плавание) | Лица, занимающиеся ациклическими видами спорта (волейбол, хоккей, футбол, теннис, бадминтон и др.) |
| Плохой | Менее 56 | Менее 71 | Менее 61 |
| Ниже среднего | 56-65 | 71-80 | 61-70 |
| Средний | 66-70 | 81-90 | 71-80 |
| Выше среднего | 71-80 | 91-100 | 81-90 |
| Хороший | 81-90 | 101-110 | 91-100 |
| Отличный | Более 90 | Более 110 | Боле 100 |

**Проба Штанге.**

После 5 минут отдыха сидя и двух-трех глубоких вдохов-выдохов испытуемый делает полный вдох, на 80–90 % от максимального, затем выполняется задержка дыхания и измеряется время до ее прекращения. Нетренированные люди могут задержать дыхание на 40–55 сек, тренированные — на 60–90 сек и более, при заболевании или переутомлении время задержки снижается до 30–35сек.

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка состояния | Задержка дыхания на вздохе (в секундах) |
| Отличное | Более 60 |
| Хорошее | 40 -60 |
| Среднее | 30 - 40 |
| Плохое | Менее 30 |

**Проба Генчи.**

После 5 минут отдыха сидя и двух-трех глубоких вдохов-выдохов испытуемый делает полный выдох, на 80–90 % от максимального, затем выполняется задержка дыхания и измеряется время до ее прекращения. Нетренированные люди могут задержать дыхание на 25–30 сек, а тренированные — 40–60 сек и более.

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка состояния | Задержка дыхания на вздохе (в секундах) |
| Отличное | Более 40 |
| Хорошее | 30 -40 |
| Среднее | 25 - 30 |
| Плохое | Менее 25 |

**Проба Серкина.**

В первой фазе пробы определяется время задержки дыхания на вдохе в положении сидя (аналогично пробе Штанге). Затем за 30 сек. нужно выполнить 20 приседаний и определяется задержка дыхания на вдохе стоя (вторая фаза). После отдыха стоя в течение 1 мин. определяется время задержки дыхания на вдохе сидя (повторяется первая фаза).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка состояния | Первая фаза | Вторая фаза | Третья фаза |
| Здоровые тренированные люди | 60 и более | 30 и более | 60 и более |
| Здоровые нетренированные люди | 40 - 60 | 15 – 25 | 35 – 55 |
| Люди со скрытой недостаточностью кровообращения | 20 - 40 | 14 и менее | 34 и менее |

**Проба Сообразе.**

В положении сидя после двух-трех спокойных дыхательных движений сделайте выдох и задержите дыхание, зажав нос пальцами. Зафиксируйте с помощью секундомера максимально произвольное время задержки дыхания на выдохе.

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка состояния | Задержка дыхания (в секундах) |
| Хорошее | Более 40 |
| Среднее | 25 - 40 |
| Плохое | Менее 25 |

**Проба Руфье.**

Сидя измерьте пульс в течение 15 секунд в состоянии покоя после 5-минутного отдыха (P1). Затем сделайте 30 приседаний за 45 секунд. Снова измерьте пульс за 15 секунд (P2). Одну минуту отдохните. Снова измерьте пульс в течение 15 секунд (P3).

Далее произведите расчет по формуле:

(4 х (Р1 + Р2 + Р3) – 200) / 100.

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка состояния | Результат по формуле |
| Отличное | 0 – 3 |
| Хорошее | 3 – 5 |
| Среднее | 6 – 9 |
| Плохое | 10 - 15 |
| Неудовлетворительное | Более 15 |

*Антропометрические индексы для оценки физического развития*

**Индекс Кетле.**

Индекс массы тела.

I=P/L², где Р – масса тела (кг), L – длина тела (м). Значение данного индекса <18,5 свидетельствует о дефиците массы тела ; 18,5-24,9 – нормальный показатель для большинства людей; >25,0 – избыточная масса тела ; >29,9 – ожирение.

**Индекс Ливи.**

Индекс определяет отношение обхвата груди к длине тела. Индекс характеризует пропорции тела по шкале «узкосложенность –широксложенность»:

I=T/L\*100, где Т – обхват груди в спокойном состоянии (см), L – длина тела (см). Среднее значение индекса 50-55%.

**Индекс Рорера.**

Коэффициент упитанности характеризует относительную плотность тела.

I = P/ L³, где Р – масса тела (кг), L – длина тела (м). Среднее значение индекса для мужчин – 12,0, для женщин – 14,0.

**Индекс Эрисмана.**

Индекс определяет пропорциональность развития грудной клетки.

I=Т-0,5L, где Т – обхват груди в спокойном состоянии (см), L – длина тела (см). Среднее значение для мужчин – 5,8, для женщин – 3,8. Большее значение данного индекса означает широкую грудную клетку.

**Индекс Ярхо-Каупе.**

I=P/L, где Р—масса тела (г), L – длина тела (см). Среднее значение данного индекса для мужчин – 350-400 г/см, а для женщин 325-370 г/см.

**Индекс Брока.**

Показатель для расчета нормального соотношения роста и веса человека (расчет идеального веса).

С учетом того, что у женщин значительно больший слой подкожного жира, чем у мужчин; что возраст человека вносит свои коррективы в расчеты и т.д. Эту формула в настоящее время преобразована следующим образом:

Р= 0,9 х L – 100 (для мужчин);

Р= 0,85 х· L – 100 (для женщин);

где P – масса тела (кг), L – длина тела (см).

**Индекс Мануврие.**

Индекс характеризует длину ног:

I = (длина ноги / рост сидя) х 100

Величина индекса до 84,9 свидетельствует о коротких ногах; от 85 до 89 – о средних; от 90 и выше – о длинных.

**Коэффициент пропорциональности.**

Зная длину тела стоя и сидя, можно найти коэффициент пропорциональности тела:

КП = ((L1 – L2) / 2) х 100,

где L1 – длина тела стоя, L2 – длина тела сидя.

В норме KП = 87-92%; у женщин он несколько ниже, чем у мужчин.