**Приложение 3.**

**1. Тест оценки состояния сердечно сосудистой системы.**

* 1. **«Обыденная проверка».**

Подняться по лестнице на 4-й этаж. Если после этого вы способны подняться ещё выше и не испытываете при этом ни каких неприятных ощущений, значит у вас вполне удовлетворительная физическая подготовка.

ЧСС: 100 – 200 уд.в мин – это очень хорошо;

120 – 140 уд.в мин – удовлетворительно;

выше 140 уд.в мин – состояние ССС внушает опасения.

* 1. **Проба с приседаниями – тест профессора Амосова Н.М.**

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Сосчитать пульс и выполнить 20 приседаний в медленном темпе, поднимая руки вперёд и разводя колени в стороны, туловище держите прямо. Снова сосчитать пульс.

ЧСС участилась на 25% - отличное сердце;

на 25-50% - удовлетворительное;

на 75 и более % - не удовлетворительно.

Людей, получивших оценку «удовлетворительно», можно переадресовать к разделу «здоровых, но ленивых», а тех, у кого состояние ССС неудовлетворительно к врачу кардиологу.

* 1. **Проба Руфье.**

- После 5-минутного спокойного состояния в положении сидя

подсчитать пульс за 15 секунд (Р1).

- В течении 45с выполнить 30 приседаний.

- Подсчитать пульс за первые 15с (Р2) и последние 15с (Р3)

первой минуты восстановления.

Результаты оцениваются по индексу, который определяется по

Формуле:

Индекс Руфье = 4(Р1+Р2+Р3)

100

Оценка работоспособности сердца:

Индекс Руфье менее 0 – атлетическое сердце;

0,1 –5 – отлично (очень хорошее сердце);

5,1 – 10 – хорошо (хорошее сердце);

10,1 – 15 – удовлетворительно (сердечная

недостаточность средней степени;

15,1 – 20 – плохо (сердечная недостаточность

сильной степени).

**2. Определение интенсивности работы (границы зоны).**

**Вычисление целевой ЧЧС.**

220 – возраст = максимальная ЧСС

МАХ ЧЧС х 0,6 = низкая интенсивность, 60% от МАХ

рекомендуемая для начинающих

МАХ ЧСС х 0,7 = средняя интенсивность, 70% от МАХ

МАХ ЧСС х 0,8 = высокая интенсивность, 80% от МАХ

**3. Самооценка.**

Отлично, Хорошо, Удовлетворительно.

**4. Антропометрические измерения.**

Рост, вес, объем талии, бёдер, грудной клетки, голени и щиколотки.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рост (см)** | **Вес (кг)** | **Объём гр.**  **клетки (см)** | **Объем бедер (см)** | **Окружность голени (см)** | **Окружность щиколотки** |
| 155  160  165  170  175 | 49-50  51-57  56-62  61-67  66-72 | 85  87  88  90  92 | 87-92  90-95  92-98  97-102  99-104 | 31-32  32-34  33-35  34-36  35-37 | 18-19  19-20  20  21  22 |

**Соотношение веса к росту:**

**По индексу Брока –** все отклонения в сторону увеличения или уменьшения являются избытком или недостатком.

155-165 см – 100 = вес

165-175 см – 100 = вес

выше - 100 = вес

**по индексу Кетле –** на 1 см роста приходится 350 – 400г у мужчин, 325 – 375г у женщин.

***Вес = 50 + 0,7 (рост – 150) + (возраст – 20) : 4***

**5. Контрольные нормативы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **отлично** | **хорошо** | **удовлетв.** |
| Отжимания в упоре на коленях. | 25 | 20 | 15 |
| Подъём туловища из положения лёжа на спине. | 35 | 30 | 25 |
| Скакалка. (раз в мин) | 150 | 140 | 120 |
| Прыжок в длину с места. | 210 и выше | 170-190 | 160 |
| Наклоны вперёд из положения стоя, см. | 20 | 12-14 | 7 |
| Наклоны вперёд из положения сидя на полу | +11 | +8 | +4 |

**6.Примерные контрольные нормативы по плаванию для девушек.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **отлично** | **хорошо** | **Норматив**  **выполнен** |
| 6 | 50м – 1.10,0 | 50м без учета времени | 25м без учета времени |
| 7 | 50м – 1.07,0 | 50м без учета времени | 25м без учета времени |
| 8 | 50м – 1.06,0 | 50м без учета времени | 25м без учета времени |
| 9 | 50м – 1.05,0 | 50м без учета времени | 25м без учета времени |
| 10 | 50м – 1.03,0 | 50м без учета времени | 25м без учета времени |
| 11 | 50м – 1.00,0 | 50м без учета времени | 25м без учета времени |