

КАК Я ПРОВЕРЯЛ СЕБЯ

Я - **Вавилов Клим**, мне 23 года

Мои результаты в тестах

Отжимание в упоре лежа	О = 50 раз	НВП теста из таблицы = 43 раза
Прыжки в длину с места	П = 240 см	НВП теста из таблицы = 238 см
Поднимание туловища	С = 33 раза	НВП теста из таблицы = 24 раза
Вис на перекладине	В = 41 сек	НВП теста из таблицы = 60 сек
Наклоны туловища вперед	Н = 5 см	НВП теста из таблицы = 8 см
Бег 1000 м	Б = 225 сек	НВП теста из таблицы = 194 сек

Используя формулы, я вычислил свои показатели для каждого теста:

$O = (O - \text{НВП}) : \text{НВП} = (50 - 43) : 43 = 0.16$
 $P = (P - \text{НВП}) : \text{НВП} = (240 - 238) : 238 = 0.01$
 $C = (C - \text{НВП}) : \text{НВП} = (33 - 24) : 24 = 0.38$
 $B = (B - \text{НВП}) : \text{НВП} = (41 - 60) : 60 = -0.36$
 $H = (H - \text{НВП}) : \text{НВП} = (5 - 8) : 8 = -0.38$
 $B = (\text{НВП} - B) : \text{НВП} = (194 - 225) : 194 = -0.16$

Теперь я могу определить мой ОУФК, для этого я вычисляю сумму показателей :

$0.16 + 0.01 + 0.38 - 0.36 - 0.38 - 0.16$

и делю на количество тестов

$\text{ОУФК} = (0.16 + 0.01 + 0.38 - 0.36 - 0.38 - 0.16) : 6 = -0.06$

По таблице **Оценки индивидуального уровня физической кондиции** я нашел, что значению моего ОУФК соответствует оценка "Хорошо" - это радует!

По этой же таблице я нашел оценки за отдельные тесты:

О = 0.16	отжимания в упоре лежа	соответствует оценка "Хорошо"
П = 0.01	прыжки в длину с места	соответствует оценка "Хорошо"
С = 0.38	поднимание туловища	соответствует оценка "Отлично"
В = -0.36	вис на перекладине	соответствует оценка "Удовлетворительно"
Н = -0.38	наклоны туловища вперед	соответствует оценка "Удовлетворительно"
Б = -0.16	бег 1000 м	соответствует оценка "Хорошо"

А теперь я хочу посмотреть мои результаты на графике. Отмечаю на линии О точку 0.16, на линии П точку 0.01, на линии С точку 0.38, на линии В точку -0.36, на линии Н точку -0.38 и на линии Б точку -0.16. Соединяю точки и получаю наглядную картину моей физической кондиции!

Я сразу вижу свои сильные и слабые стороны!

Кстати, неплохо бы проследить за собой лет до 100, и все на одном графике!

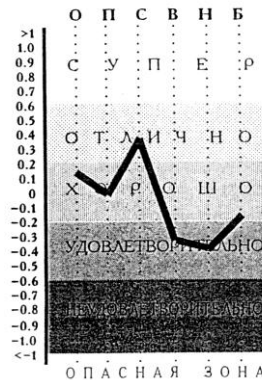
Вдохновленный такой идеей, я решил определить свой двигательный возраст уже сейчас - ведь это так просто!

Возвращаюсь к своим результатам :

О = 50 раз	по таблице нормативов соответствует	21 лет
П = 240 см	по таблице нормативов соответствует	20 лет
С = 33 раза	по таблице нормативов соответствует	19 лет
В = 41 сек	по таблице нормативов соответствует	15 лет
Б = 225 сек	по таблице нормативов соответствует	15 лет

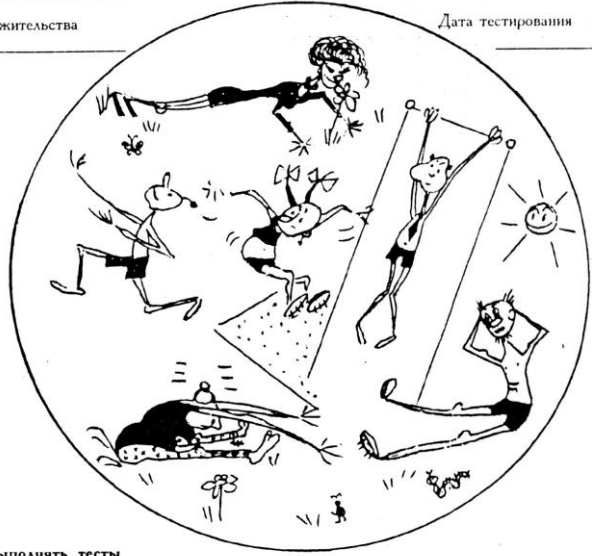
Складывая все табличные значения и делю на количество упражнений в тесте.

Итак, мой двигательный возраст : $(20 + 20 + 19 + 15 + 8 + 15) : 6 = 16$ лет



Проверь себя

ФИО _____ Дата рождения _____
Место жительства _____ Дата тестирования _____



Как выполнять тесты

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Исходное положение: упор лежа. голова-туловище-ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова-туловище-ноги.

Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Прыжок в длину с места на гимнастический мат

Исходное положение : стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку.

Выполняется двумя ногами с махом рук.

Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Исходное положение : руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

Удержание тела в висе на перекладине

Тестируемый принимает положение виса так, чтобы его подбородок находился над перекладиной.

После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Наклон вперед из положения сидя

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног следует касаться

перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед. на 4-м регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 3 секунд, при этом не допускается сгибание ног в коленях.

Бег на 1000 м выполняется с высокого старта.

На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную).

$$\text{ОУФК} = (\text{О} + \text{П} + \text{С} + \text{В} + \text{Н} + \text{Б}) : 6$$

Оценка уровня физической кондиции (ОУФК)	
Значение ОУФК	Оценка
от 0,61 и выше	Супер
от 0,21 до 0,60	Отлично
от – 0,20 до 0,20	Хорошо
от – 0,60 до – 0,21	Удовлетворительно
от – 1,00 до – 0,61	Неудовлетворительно
от – 1,01 и ниже	Опасная зона

И Т.Д.

Ваши результаты			
	Р	НВП	Результат
О			
П			
С			
В			
Н			
Б			

Полученное число – Ваш двигательный возраст.

