**Шаблон для заполнения данных**

**о физической подготовленности испытуемых**

Протокол 2. Оценка физической подготовленности.

|  |
| --- |
| Оценка физической подготовленности |
| 1 | Бег на месте за 10 секунд |  | *Оценить уровень развития показателя (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий)* |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  | *Оценить уровень развития показателя (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий)* |
| 3 | Тест «Аист» |  | *Оценить уровень развития показателя (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий)* |
| 4 | Наклон туловища вперед из исходного положения стоя на тумбе |  | *Оценить уровень развития показателя (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий)* |
| 5 | Гарвардский степ-тест |  | *Оценить уровень развития показателя (низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий)* |
| **Вывод (оценка):** |
| 1 | Оценка физической подготовленности | *\*Оценить уровень развития физических качеств испытуемого\** |
| **Рекомендации по физ. нагрузке:** |
| *На основании результатов диагностики дать рекомендации по предпочтительной физической нагрузке для испытуемого.* |