**Контрольная работа 8 класс.**

**«Самоконтроль и самонаблюдение за физическим развитием».**

**ЗАДАНИЕ:** 1. Проведите исследования (см. лекцию).

2. Занесите результаты в таблицу.

3. Оцените и проанализируйте полученные данные.

4. Сделайте выводы.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия Имя класс** | | | | |
|  | **Методики исследования** | **результат** | **оценка** | **вывод** |
| 1 | Пульс покоя |  |  |  |
| 2 | Ортостатическая проба |  |  |  |
| 3 | 20 приседаний за 30 сек. |  |  |  |
| 4 | Тест Бондаревского |  |  |  |
| 5 | Проба Яроцкого |  |  |  |
| 6 | Эстафетный тест |  |  |  |
| 7 | Проба Штанге |  |  |  |
| 8 | Проба Генчи |  |  |  |
| 9 | Индекс Кетле |  |  |  |

**Общий вывод после проведенных исследований**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_