

**Отличники физической подготовки
Всероссийского спортивно – технического
комплекса «Готов к труду и обороне»
в 2016 – 2017 учебном году**

| №№ п/п | Фамилия, имя, отчество | Класс | Знак отличия |
|-------------------|--|--------------|---------------------|
| 1 | Гилин Денис Николаевич | 9 В | золотой |
| 2 | Михайлов Данил Сергеевич | 9 Б | золотой |
| 3 | Пархоменко Екатерина Дмитриевна | 9 Б | серебряный |
| 4 | Пономаренко Екатерина Владиславовна | 9 Б | золотой |
| 5 | Белянин Егор Сергеевич | 10 В | золотой |
| 6 | Ковынева Виктория Романовна | 10 А | серебряный |
| 7 | Казнова Дарья Константиновна | 10 Б | золотой |
| 8 | Колмакова Анастасия Сергеевна | 10 Б | золотой |
| 9 | Алпацкий Никита Сергеевич | 11 А | золотой |
| 10 | Бедарьков Константин Юрьевич | 11 А | золотой |
| 11 | Ботвин Егор Сергеевич | 11 Б | золотой |
| 12 | Брухно Дарья Николаевна | 11 Б | серебряный |
| 13 | Войтенко Владислав Юрьевич | 11 А | серебряный |
| 14 | Гофман Анна Эдуардовна | 11 А | золотой |

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

В основе физического здоровья лежит здоровый образ жизни, развитие двигательных качеств. Таких качеств, определяющих правильность физического развития ребенка или подростка несколько. Это:

- **Общая выносливость**
- **Скоростная выносливость**
- **Силовая выносливость**
- **Скоростно-силовая выносливость**
- **Гибкость**
- **Быстрота**
- **Динамическая сила**

Общая выносливость – способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Развитие этого качества дает гарантию, что движение может выполняться длительное время в одновременным быстрым восстановлением после нагрузки (бег на средние и длинные дистанции, плавание, велоспорт).

Скоростная выносливость – способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках (бокс, борьба, спортигры).

Силовая выносливость – способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера (борьба классическая, гимнастика).

Скоростно-силовая выносливость – способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой. За счет эластичности мышц, сухожилий и связок.

Быстрота – способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление (боевые искусства, спринтерские дистанции, спортигры).

Динамическая сила – способность к максимально быстрому проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела (прыжки в высоту. Длину, рывок штанги, толкание ядра).

Таблица средних показателей функциональных антропометрических измерений ШКОЛЬНИКОВ

| | Величина ЧСС уд/мин | | Показатели массы тела и роста (кг, см) | | | | Показатели задержки дыхания | | | |
|-----------|------------------------|-------------|---|---------|---------|---------|-----------------------------|-------------|------------------|-------------|
| | Маль чики | Девоч ки | Мальчики | | Девочки | | Мальчики | | Девочки | |
| | | | Масса | Рост | Масса | Рост | На выдо хе | На вдохе | На выдо хе | На вдохе |
| 7 | 84-88 | 86-90 | 22-28 | 118-129 | 21-27 | 118-129 | 36 | 14 | 30 | 15 |
| 8 | 83-87 | 84-88 | 24-31 | 125-135 | 24-31 | 124-134 | 40 | 18 | 36 | 17 |
| 9 | 85-89 | 81-85 | 26-35 | 128-141 | 27-35 | 128-140 | 44 | 19 | 40 | 18 |
| 10 | 87-91 | 78-82 | 30-38 | 135-147 | 30-39 | 134-147 | 50 | 22 | 50 | 21 |
| 11 | 75-79 | 82-86 | 32-41 | 138-149 | 32-42 | 138-152 | 55 | 24 | 44 | 20 |
| 12 | 80-84 | 84-88 | 37-49 | 143-158 | 38-50 | 146-160 | 60 | 22 | 48 | 22 |
| 13 | 70-74 | 75-79 | 39-53 | 149-165 | 43-54 | 151-163 | 61 | 24 | 50 | 19 |
| 14 | 76-80 | 75-80 | 45-56 | 155-170 | 46-55 | 154-167 | 64 | 25 | 54 | 24 |
| 15 | 70-74 | 72-76 | 50-63 | 159-175 | 50-59 | 156-167 | 68 | 27 | 60 | 26 |
| 16 | 72-76 | 70-73 | 51-78 | 168-179 | 56-72 | 157-167 | 71 | 29 | 64 | 28 |

