

Шифр: УВАТ ФК□□ – □□□_____Балл



**МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП ОБЛАСТНОЙ
ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЫ МЛАДШИХ
ШКОЛЬНИКОВ**

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

2023 – 2024 уч. год

4 класс

**Определи функциональное состояние своей сердечнососудистой
системы.**

1. Измерь частоту сердечных сокращений за 10 секунд, переведи в минуту, запиши результат.

2. Выполни 20 приседаний за 30 секунд.

3. Измерь частоту сердечных сокращений за 10 секунд, переведи в минуту, запиши результат.

4. Измерь частоту сердечных сокращений за 10 секунд через 1 минуту отдыха, запиши результат.

5. Измерь частоту сердечных сокращений за 10 секунд через 1,5 минуты отдыха, запиши результат.

6. Измерь частоту сердечных сокращений за 10 секунд через 2 минуты отдыха, запиши результат.

7. Определи через сколько минут частота сердечных сокращения восстановилась до уровня «до нагрузки».

8. Сравни твои результаты с таблицей.

9. Определи с помощью таблицы функциональное состояние своей сердечно-сосудистой системы и запиши оценку.

1	2	3	4	5
ЧСС до нагрузки за 10 сек/1 мин	ЧСС сразу после нагрузки за 10 сек/1 мин	ЧСС через 1 минуту отдыха за 10 сек/1 мин	ЧСС через 1,5 минуты отдыха за 10 сек/1 мин	ЧСС через 2 минуты отдыха за 10 сек/1 мин

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПО ВРЕМЕНИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

Время восстановления до «до нагрузки»	Оценка состояния
Менее 1 минуты	«Отлично»
От 1 до 1,5 минут	«Хорошо»
От 1,5 до 2 минут	«Удовлетворительно»
Более 2 минут	«Ниже среднего»

ОЦЕНКА_____