



ДЕПАРТАМЕНТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ХМАО – ЮГРЫ



АГЕНТСТВО УПРАВЛЕНИЯ
ХМАО – ЮГРЫ
«ЮГРАМЕГАСПОРТ»



ПРАВИТЕЛЬСТВО
ХАНТЫ-МАНСЙСКОГО АВТОНОМНОГО
ОКРУГА – ЮГРЫ

ЛЫЖНЯ
РОССИИ-2020
НА ЧЕХОВЫХ ВОЗРОЖДЕНСКИХ
НАЦИОНАЛЬНЫХ
ГОНИКАХ

ДИПЛОМ



НАГРАЖДАЕТСЯ

Жабетова Тамара

занявший(ая) 1 место

в XXXVIII открытой Всероссийской массовой
лыжной гонке «Лыжня России-2020»

в возрастной группе: от 2008 г.р. и младше

на дистанции: 2 км

с результатом: 7:06

08 февраля 2020 года

Директор



С.И. Артамонов

ЮГРА ВЫБИРАЕТ СПОРТ! #ЮГРАМЕГАСПОРТ

ВЕДОМОСТЬ ВЫДАЧИ ЗОЛОТЫХ ЗНАКОВ ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ВФСК ГТО
г. Сургут, ХМАО-Югра

Приказ Минспорта России № 99-нг от 04.07.2019

№ п/п	ФИО	Дата рождения	Пол	УИН	Степень	Знак
20	БАРВИХ Валерия Юрьевна		Женский			Золото
120	ИСМАГИЛОВ Арсен Ильнурович		Мужской			Золото
127	КАРДАПОЛОВ Никита Дмитриевич		Мужской			Золото
244	СЕДОВА Ульяна Олеговна		Женский			Золото
249	СМЕТАНИНА Алёна Олеговна		Женский			Золото
259	ТАИРОВ Антон Константинович		Мужской			Золото
268	ТЕРЕШКИН Всеволод Михайлович		Мужской			Золото
299	ЧЕРНОВА Анастасия Алексеевна		Женский			Золото
361	ЗАЙЦЕВА Мария Владимировна		Женский			Золото
436	САМСОНОВ Александр Викторович		Мужской			Золото
445	ТАВСУЛГАНОВ Ибрагим Исаевич		Мужской			Золото
464	ХАРЧЕНКО Арина Геннадьевна		Женский			Золото
482	ШИРЫКОВА Софья Андреевна		Женский			Золото
526	НЕЖИНСКАЯ Анна Сергеевна		Женский			Золото
538	СЕРЕДА Анна Андреевна		Женский			Золото
546	ТРОФИМОВ Сергей Иванович		Мужской			Золото

Ответственный за выдачу знаков отличия

Саша О.В. Каронова
подпись, расшифровка
А.В. Воронкин

№ п/п	ФИО			
121	Хусаинова Василиса Дмитриевна			
224	Телеев Алаутдин Артурович			
263	Балтовский Ярослав Юрьевич			
264	Кравцова София Михайловна			
350	Кушнирюк Савелий Витальевич			
356	Степанова Вера Александровна			
357	Акбердиева Саида Асадовна			
358	Занкин Игорь Петрович			
359	Мазепа Роман Владимирович			
361	Тютюнник Иван Данилович			
362	Байгутлина Анна Рустамовна			
365	Шурупова Анна Олеговна			
366	Дедикаева Ярослава Алексеевна			
367	Чугунов Александр Андреевич			
404	Егоров Егор Алексеевич			
420	Митров Арсений Александрович			
488	Переверзев Лев Дмитриевич			
498	Байрак Софья Константиновна			
516	Ермолаев Артём Сергеевич			
601	Маштаков Макар Александрович			
614	Сучилина Ольга Александровна			
622	Кодолов Ярослав Алексеевич			
630	Стёпкин Даниил Сергеевич			
747	Колесник Виолетта Евгеньевна			
924	Вашуркина Виктория Евгеньевна			
925	Дмитриева Мария Александровна			
1066	Пипкина Элина Викторовна			

1099	Гузаирова Юлия Артуровна		
1100	Гузаирова Алёна Артуровна		
1217	Цинк Алексей Николаевич		
1222	Фриз Ульяна Андреевна		
1279	Босая Таисия Андреевна		
1321	Абитова Арина Нуриевна		
1452	Егоров Никита Алексеевич		
1454	Белякова Алина Александровна		
1455	Кабетова Полина Вадимовна		
1457	Галиякбаров Эдуард Маратович		
1460	Касимова Лиана Руслановна		
1462	Узун Анна Алексеевна		
1500	Палехова Виктория Олеговна		
1511	Таирова Софья Константиновна		
1548	Воронин Егор Андреевич		
1597	Забоев Константин Николаевич		
1602	Качан Дарья Сергеевна		
1604	Торосян Григорий Давидович		
1692	Родионов Максим Евгеньевич		
1726	Сосновский Данила Константинович		
1729	Гавриленко Егор Васильевич		
1731	Глухов Евгений Владимирович		

Ответственный за выдачу знаков отличия

Саша *А.В. Сафонова*
подпись, расшифровка
Вася *А.В. Воронин*

Юноши 13-14 лет

11:00 (17.09.2009 - 16.09.2007 г.р.) 13-14 лет (3000 м)

1	Пашков Кирилл Алексеевич					
2	Поддубный Кирилл Олегович	09.10.2008	370	10,07	1	СШОР "Кедр" Лоблев С.М.
3	Ходенко Дмитрий Евгеньевич	04.09.2009	352	10,1	2	СШОР "Кедр" Горбунова Е.С.
4	Гришин Лев Андреевич	08.12.2007	75	10,17	3	МБОУ СОШ №44
5	Леоцкий Кирилл Артемович	17.01.2008	119	10,52	4	МБОУ СОШ №10 с УИОП
6	Хусаинов Руслан Жамилевич	01.11.2008	78	10,59	5	«Сургутская технологическая школа»
7	Корсванов Тимофей	28.08.2008	205	11,06	6	МБОУ СОШ №10 с УИОП
8	Садиков Ярослав Русланович	28.04.2009	111	11,16	7	ООО "Газпром трансгаз Сургут"
9	Ермаков Данис Владиславович	24.07.2009	223	11,28	8	МАУ СП СШОР «Олимп»
10	Карпухин Лев Алексеевич	02.09.2008	329	11,31	9	СШОР "Кедр" Дорони С.В.
11	Пацферов Артем Васильевич	21.08.2008	376	11,34	10	СШОР "Кедр" Дорони С.В.
12	Филипенко Сергей Васильевич	14.01.2008	137	11,41	11	МБОУ СОШ №10 с УИОП
13	Филипенко Сергей Васильевич	20.01.2008	353	11,42	12	МБОУ СОШ №6
14	Гайков Артем Константинович	23.01.2008	76	11,55	13	«Сургутская технологическая школа»
15	Сергеев Роман Андреевич	11.06.2008	222	11,56	14	МАУ СП СШОР «Олимп»
16	Адейкин Алексей Алексеевич	30.05.2009	191	12,03	15	МБОУ СОШ №46
17	Свиридов Александр Владимирович	29.03.2008	342	12,12	16	СШОР "Кедр" Дорони С.В.
18	Самсонов Александр Викторович	16.02.2009	82	12,13	17	«Сургутская технологическая школа»
19	Юршикевич Тимофей Сергеевич	11.02.2009	84	12,42	18	«Сургутская технологическая школа»
20	Назаренко Иван Александрович	11.02.2009	84	12,42	18	«Сургутская технологическая школа»
21	Борщ Владислав Владимирович	01.02.2008	351	12,44	19	СШОР "Кедр" Дорони С.В.
22	Татаренко Андрей Сергеевич	22.11.2008	124	12,47	20	МБОУ СОШ №10 с УИОП
23	Нусратуллин Тимур Давидович	13.12.2008	372	12,48	21	СШОР "Кедр" Дорони С.В.
24	Коалов Тихон Александрович	09.07.2009	371	13,16	22	СШОР "Кедр" Горбунова Е.С.
25	Нечетайло Андрей Дмитриевич	03.09.2009	118	13,28	23	МБУ СП СШ «Виктория»
26	Максимов Максим Валерьевич	31.10.2008	35	13,52	24	СШОР "Кедр" Горбунова Е.С.
27	Мансуров Артем Владимирович	08.02.2008	103	14,16	25	МБОУ СШ №9
28	Виноградский Валерий Алексеевич	03.10.2008	226	14,32	26	МАУ СП СШОР «Олимп»
29	Дурсан Роман Евгеньевич	15.06.2009	58	14,34	27	СШОР "Кедр" Горбунова Е.С.
30	Кужарин Олег Денисович	24.06.2009	295	18,34	28	ООО "Газпром трансгаз Сургут"
	Нобелев Роман Игоревич	09.01.2009	348	н/я		СШОР "Кедр" Горбунова Е.С.
		25.03.2009	363	н/я		СШОР "Кедр" Горбунова Е.С.
		24.02.2009	380	н/я		МБОУ СОШ №10 с УИОП
		24.06.2009				

Женщины 18-34 года, Девушки 15-17 лет
10:45 (17.09.2004 - 16.09.1987 г.р.) 18-34 года (3000 м)

1	Листина Анастасия	08.10.1989	272	10,18	1	«Athlet Project Surgut»
2	Такунцева Ирина Михайловна	14.11.1990	225	10,29	2	Школа бега «IMRUNNER»
3	Петрикина Наталья Сергеевна	28.05.2002	156	10,31	3	СурГПУ
4	Петрова Юлия Валерьевна	09.08.1994	92	10,42	4	«Athlet Project Surgut»
5	Клосс Евгения Игоревна	08.04.1991	114	11,47	5	Школа бега «IMRUNNER»
6	Салихова Гульфия Рахимовна	09.01.1989	249	13,31	6	СК "Баре"
7	Кайдалова Ирина Андреевна	07.07.1990	177	14,58	7	МБУ ЦФП "Надежда"
	Испытуемая Айгуль Ураловна	1995				ООО ЛЕНТА
10:45 (17.09.2007 - 16.09.2004 г.р.) 15-17 лет (3000 м)						
1	Ефимова Валерия Дмитриевна	27.05.2005	310	10,27	1	СШОР "Кедр" Кузнецов А.С.
2	Зинкина Вероника Анатольевна	10.07.2006	343	10,28	2	СШОР "Кедр" Лебедев С.М.
3	Никифорова Маргарита Сергеевна	03.01.2005	292	10,35	3	СШОР "Кедр" Кузнецов А.С.
4	Бородина Екатерина Ивановна	12.02.2006	347	11,33	4	СШОР "Кедр" Лебедев С.М.
5	Серела Анна Андреевна	04.05.2007	37	12,44	5	«Сургутская технологическая школа»
6	Туринцева Анастасия Евгеньевна	04.09.2007	145	13,19	6	СШОР "Кедр" Лебедев С.М.
7	Кужменко Кошля Андреевна	25.09.2006	41	13,28	7	СШОР "Кедр" Лебедев С.М.
8	Лободина Полина Дмитриевна	01.06.2006	139	13,32	8	МБОУ СОШ №46
9	Гареева Руслана Сергеевна	31.07.2007	160	14,2	9	
10	Антонова Диана Евгеньевна	05.06.2007	190	15,35	10	МБОУ СОШ № 9
11	Вельская Вероника Владимировна	21.03.2005	364	18,06	11	СШОР "Кедр" Доронин С.В.
12	Сармьяникова Виктория Сергеевна	25.08.2007	142	18,08	12	СШОР "Кедр" Доронин С.В.
13	Суфиярова Аня Федоровна	29.08.2005	95	н/я		СШОР "Кедр" Кузнецов А.С.

ДИПЛОМ

Награждается

Тишкин Михаил
г. Сургут, МБОУ „СТШ“

1 место

В Международной олимпиаде
по физкультуре для 8 класса
Номер диплома: ДВ88885

Руководитель образовательного
издания



Шахов В.А.
15 марта 2020 г.

Международный образовательно-просветительский
портал “ФГОС онлайн”
свидетельство о регистрации СМИ
ЭЛ № ФС 77 - 72602



ДИПЛОМ I СТЕПЕНИ

награждается



Тишкин Михаил
8 класс

Занявший(ая) призовое место во «Всероссийской
итоговой олимпиаде по Физической культуре»
на сайте: bykovkin.ru

с результатом:

27 из 30 баллов



МБОУ "СТШ"
ХМАО, г.Сургут
bkolimp-21-12092882

Председатель жюри
Бадеева Л.Н.



Организатор олимпиад Всероссийское СМИ "Буковкин"

ГРАМОТА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа города Шадринска»

НАГРАЖДАЕТ

Громова Ульяна

игрока команды «Спартак» Сергеев

за 1 место.

в открытом турнире по волейболу
среди юношеских команд 2006 – 2007 г.р.,
посвященном памяти директора ДЮСШ
Н.Е.Шабарчина

Директор МБУДО
«ДЮСШ г. Шадринска»

Л.Г.Каменева

г. Шадринск
7-9 октября 2022 год



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

П Р И К А З

14 апреля 2023

№ СТШ-13-376/3

Сургут

О посещении мероприятия

В связи с участием в Президентских состязаниях
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Направить 19.04.2023 в МБОУ СОШ №45, обучающихся (приложение).
2. Назначить ответственными за жизнь и здоровье учащихся во время пути следования и проведения мероприятия Воронина А.В., учителя физической культуры.
3. Провести инструктаж по безопасности с обучающимися Воронину А.В., учителю физической культуры.
4. Контроль исполнения приказа возложить на Прокопович Ю.Р., заместителя директора по внеклассной внешкольной воспитательной работе.

Директор

Л.М. Самигуллина



Рассылка:

- 1 экз. учителям физической культуры, заместителю директора по ВВВР
- 2 экз. в дело

Копия верна
Секретарь [Signature]



ПРЕЗИДЕНТСКИЕ
СПОРТИВНЫЕ
ИГРЫ

ДИПЛОМ

награждается

МБОУ «Сургутская технологическая школа»

за III место в волейболе муниципального этапа
Всероссийских спортивных игр школьников
«Президентские спортивные игры»
среди юношей 2006-2007 г.р. в 2022/23 учебном году

Директор

МАУ "Информационно-организационный центр"

С.П. Гончарова





ПРЕЗИДЕНТСКИЕ
СПОРТИВНЫЕ
ИГРЫ

ДИПЛОМ

награждается

МБОУ «Сургутская технологическая школа»

за III место в общекомандном зачете
по волейболу муниципального этапа
Всероссийских спортивных игр школьников
«Президентские спортивные игры»
среди учащихся 2006-2007 г.р. в 2022/23 учебном году

Директор

МАУ "Информационно-организационный центр"

С.П. Гончарова





Департамент образования Администрации города

ДИПЛОМ

II степени

Вручается команде участников
XI слёта школьных спортивных клубов

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

ШКОЛЫ СТУДЕНТОВ

Благодарим за пропаганду ценностей
здорового и активного образа жизни
среди педагогических работников, учащихся и родителей,
использование эффективных форм физического воспитания,
укрепление здоровья, мотивирование участников
образовательного процесса к систематическим
занятиям спортом, поэтапное внедрение
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

Директор
департамента образования
Администрации города



И.П. Замятина



Сургут, 2023



1 место
в Школьной волейбольной лиге
среди юношей
г. Сургут
2023 г.



Федерация волейбола Сургута
Управление физической культуры и спорта Администрации Сургута
Департамент образования города Сургута



ДИПЛОМ

награждается

МБОУ «СТМ»

ЗАНЯВШИЙ **1** МЕСТО В
СОРЕВНОВАНИЯХ В РАМКАХ ПРОЕКТА
«ШКОЛЬНАЯ ВОЛЕЙБОЛЬНАЯ ЛИГА»



И.П. Царенко
Председатель
ОО «Федерация
волейбола Сургута»

июнь 2023 г.



**ДИПЛОМ
ПОБЕДИТЕЛЯ**

СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ СИДЯ В ЗАЧЕТ ФЕСТИВАЛЯ
АДАПТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11
КЛАССОВ ШКОЛ Г. СУРГУТА

I МЕСТО
НАГРАЖДАЕТСЯ

МБОУ СТУИ

Главный судья соревнований
Дронь А.Ю.

2022

Декан факультета ФКИС
Фурсов А.В.

**ДИПЛОМ
ПОБЕДИТЕЛЯ**

СОРЕВНОВАНИЙ ПО РАДИАЛЬНОМУ
БАСКЕТБОЛУ В ЗАЧЕТ ФЕСТИВАЛЯ
АДАПТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

I МЕСТО
ВРУЧАЕТСЯ

МБОУ СТУИ

Главный судья соревнований
Бойко Н.А.

Декан факультета ФКИС
Фурсов А.В.

ДИПЛОМ

ФЕСТИВАЛЯ ВИДОВ АДАПТИВНОГО
СПОРТА СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
10-11 КЛАССОВ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ Г. СУРГУТА

I МЕСТО
НАГРАЖДАЕТСЯ

МБОУ СТУИ

2022

ДЕКАН
ФАКУЛЬТЕТА
ФКИС
ФУРСОВ А.В.

**ДИПЛОМ
ПОБЕДИТЕЛЯ**

СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОЧКЕ В
ЗАЧЕТ ФЕСТИВАЛЯ
АДАПТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

I МЕСТО
ВРУЧАЕТСЯ

МБОУ СТУИ

Главный судья соревнований
Степанов И.И.

Декан факультета ФКИС
Фурсов А.В.

**ДИПЛОМ
ПОБЕДИТЕЛЯ**

СОРЕВНОВАНИЙ ПО КЁРЛИНГУ В ЗАЧЕТ
ФЕСТИВАЛЯ АДАПТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

III МЕСТО
ВРУЧАЕТСЯ

МБОУ СТУИ

Главный судья соревнований
Снигур М.Е.

Декан факультета ФКИС
Фурсов А.В.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

Выписка из приказа

30.08.2019

№ СТШ – 13 – 476/9

Сургут

Об организации индивидуального обучения на дому

В соответствии с приказом Министерства просвещения России от 22.03.2020 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, приказом департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 08.05.2014 № 5-нп «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях», приказом ДО ХМАО-Югры от 12.05.2019 № 928, Положением об организации индивидуального обучения детей на дому МБОУ «СТШ», на основании заявления родителей, заключения врачебной комиссии от 10.04.2019 № 114

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать со 02.09.2019 по 31.08.2020 индивидуальное обучение на дому Кошкиной Карины, учащейся 6 И класса, с нагрузкой 35 часов в неделю, в соответствии с учебным планом.
2. Назначить на индивидуальное обучение на дому на 2019-2020 учебный год следующих педагогов:

№ п/п	Ф.И.О. учителя	Таб. №	Должность	Кол-во часов в неделю	Коэффициент за проверку тетрадей
10	Воронин А.В.	33055	Учитель физической культуры	3	

3. Установить работникам, указанным в пункте 2 настоящего приказа, коэффициент специфики работы за индивидуальное обучение на дому детей, нуждающихся в длительном лечении, которые по состоянию здоровья не могут посещать образовательное учреждение в размере 0,15 от произведения ставки заработной платы за фактические часы работы с данной категорией детей.

4. Контроль за выполнением приказа возложить на Косолович Маргариту Валентиновну, заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Директор



Л.М. Самигуллина

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

Выписка из приказа

27.08.2021

№ СТШ – 13 – 416/1

Сургут

Об организации индивидуального обучения на дому

В соответствии с приказом Министерства просвещения России от 22.03.2020 № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, приказом департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 08.05.2014 № 5-нп «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях», приказом ДО ХМАО-Югры от 12.05.2019 № 928, Положением об организации индивидуального обучения детей на дому МБОУ «СТШ», на основании заявления родителей, заключения врачебной комиссии от 25.05.2021 № 106

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать с 01.09.2021 по 31.08.2022 индивидуальное обучение на дому Михайловского Захара, учащегося 9 К класса, с нагрузкой 33 часов в неделю, в соответствии с учебным планом.

2. Назначить на индивидуальное обучение на дому на 2021-2022 учебный год следующих педагогов:

№ п/п	Ф.И.О. учителя	Таб. №	Должность	Кол-во часов в неделю	Коэффициент за проверку тетрадей
11	Воронин А.В.	33055	Учитель физической культуры	3	

3. Установить работникам, указанным в пункте 2 настоящего приказа, коэффициент специфики работы за индивидуальное обучение на дому детей, нуждающихся в длительном лечении, которые по состоянию здоровья не могут посещать образовательное учреждение в размере 0,15 от произведения ставки заработной платы за фактические часы работы с данной категорией детей.

4. Контроль за выполнением приказа возложить на Косолович Маргариту Валентиновну, заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Директор



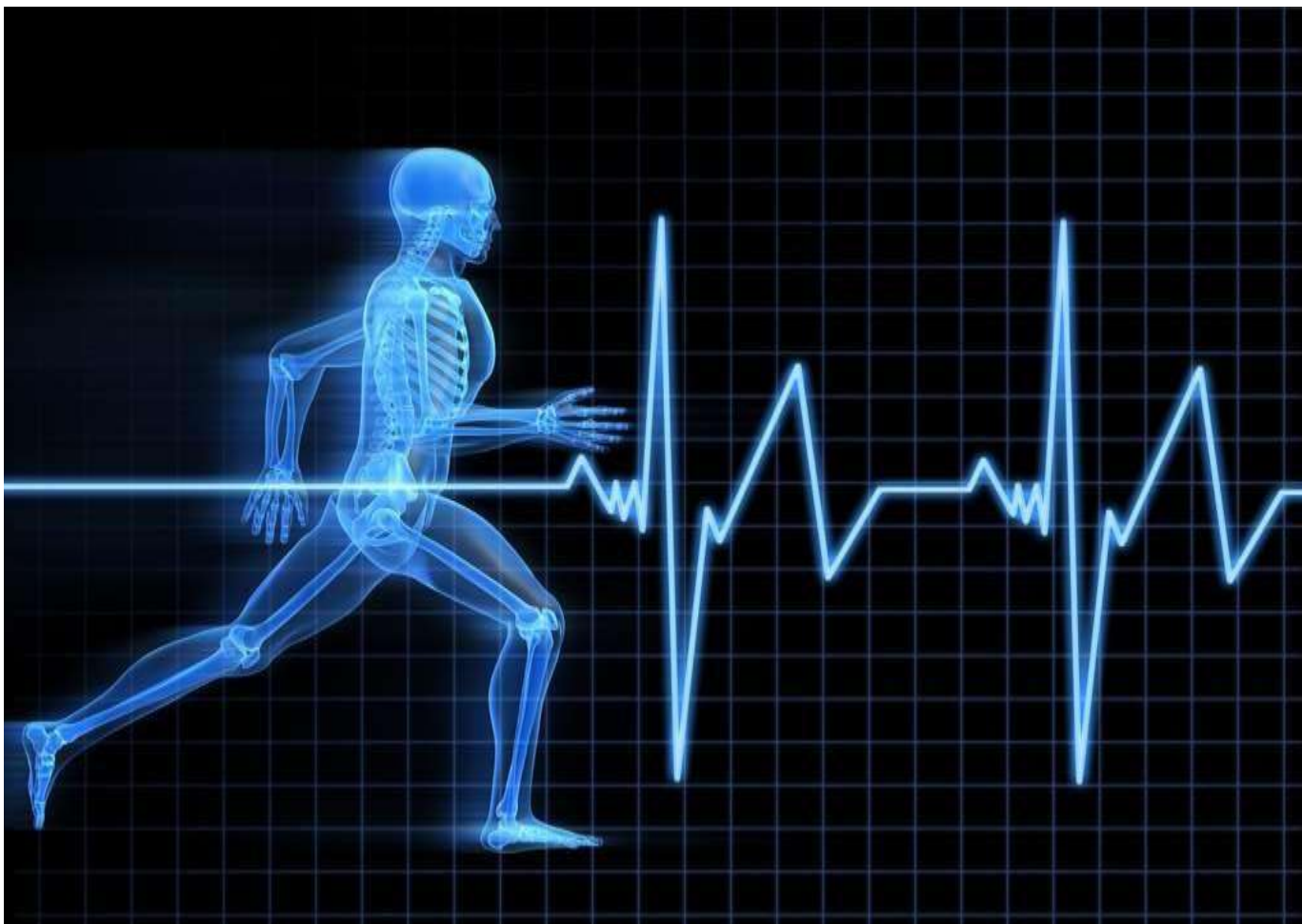
Л.М. Самигуллина

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

презентацию подготовил
учитель физической культуры
МБОУ «СТШ»
Воронин Андрей Владимирович

2021 г.

Физиологически показатели



Это методика оценки уровня физического здоровья, которая характеризует функционирование, а также резервы сердечно-сосудистой и дыхательных систем.



Определение частоты сердечных сокращений в покое (ЧСС в покое)



Используем электронный секундомер



Илииспользуемсекундомер «ЭлектроникаИТ-01»



Определение артериального давления в покое (АД в покое)



Классификация уровней артериального давления

Артериальное давление	Систолическое АД	Диастолическое АД
Оптимальное	< 120	< 80
Нормальное	< 130	< 85
Высокое нормальное	130-139	85-89
I степень гипертонии (мягкая)	140-159	90-99
Подгруппа: пограничная	140-149	90-94
II степень гипертонии (умеренная)	160-179	100-109
III степень гипертонии (тяжелая)	≥ 180	≥ 110
Изолированная систолическая гипертония	≥ 140	< 90
Подгруппа: пограничная	140-149	< 90

Пример записи артериального давления «105/57»



Определение жизненного показателя(ЖЕЛ)/массатела)



Пример: ЖЕЛ=1700мл, масса
тела=24кг.

Жизненный

показатель= $1700/24=7,8$

Определениесоответствия массы тела росту

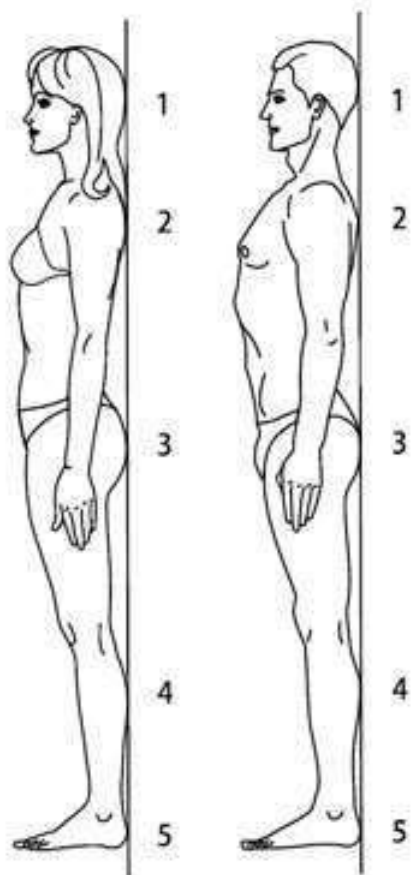
Возраст, лет	Масса тела, кг		Рост, см	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	10-11,5	9,1-10,3	73-79	72-77
2	12,4-13,7	11,7-14,1	85-92	82-90
3	13,7-16,1	13,1-16,7	92-99	91-99
4	15,5-18,9	14,4-17,9	98-107	95-106
5	17,4-22,1	16,5-20,4	105-116	104-114
6	19,7-24,1	19-23,6	111-121	111-120
7	21,6-27,9	21,5-27,5	118-129	116-129
8	24,1-31,3	24,2-30,8	125-135	124-134
9	26,1-34,9	26,6-35,6	128-141	128-140
10	30-38,4	30,2-38,7	135-147	137-147
11	32,1-40,9	31,7-42,5	138-149	138-152
12	36,7-49,1	38,4-50	143-158	146-160
13	39,3-53	43,3-54,4	149-165	151-163
14	45,4-56,8	46,5-55,5	155-170	154-167
15	50,4-62,7	50,3-58,5	159-175	156-167



Определение массы тела



Определение осанки



Определение времени восстановления частоты
сердечных сокращений после
нагрузки (ЧСС после 20 приседаний за 30 секунд)



© topendsports.com

Испытуемый делает 20 приседаний за 30 секунд. Через 1 минуту измеряющий подходит к испытуемому и нащупывает пульс. В течение 10 секунд отсчитывает количество пульсовых ударов, умножает на 6, результат сравнивает с ЧСС в покое.

Важный момент в оценке здоровья - пониманиетого, что оно представлено не двумя крайними состояниями «болен – здоров», что несовместимо с реальной жизнью, а целым спектром состояний, граничными из которых являются состояния полного, абсолютного здоровья.