

## Современные оценочные средства

### Тест для учащихся старших классов общеобразовательных школ

#### «Проверь себя»

Тест «Проверь себя» предназначен для определения оценки образа жизни старшеклассников. Отсутствие дурных привычек ещё не доказывает, что вы действительно ничем не угрожаете собственному здоровью. Самой большой для него опасностью медицина считает недостаток движения, или гиподинамию, сопровождающую почти все виды деятельности современного человека. Чаще всего это и является причиной наиболее распространённых в мире заболеваний сердечно - сосудистой системы. Эффективным профилактическим средством против этих заболеваний признана физическая активность. Она и может характеризовать ваш образ жизни. Здоровый он или не здоровый вы можете определить с помощью несложного теста.

Ответив на все вопросы (в том числе и штрафные) вы наберёте соответствующую сумму баллов, которая позволит вам вывести оценку вашему образу жизни.

Если наберёте более 70 баллов - **отлично**; более 50 баллов - **хорошо**; более 30 баллов - **удовлетворительно**; менее 30 баллов - **неудовлетворительно**.

№ п/п	Виды физической активности	Оценка в баллах		
		регулярно	не регулярно	не выполняю
1.	Утренняя гимнастика	10	7	0
2.	Подъём по лестнице пешком (без лифта)	5	3	0
3.	Передвижение в школу пешком	5	3	0
4	Передвижение из школы пешком	5	3	0
5.	Физическая культура в школе	10	5	0
6.	Физкультурно-оздоровительные занятия в свободное время	30	10	0
7.	Физкультурно-оздоровительные занятия в выходные дни	15	7	0
8.	Закаливающие мероприятия	5	3	0

9.	Участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях	10	5	0
10.	Подготовка к сдаче по программе «Президентские состязания»	10	5	0
11.	Выполнение физических упражнений по дому	5	3	0

Штрафные баллы вычитаются из полученной выше суммы ответов:

А. За курение - 10 баллов;

Б. За употребление спиртных напитков - 10 баллов;

В. За нарушение намеченного режима дня - 5 баллов;

Г. За несоблюдение режима питания - 5 баллов.

Директор МБОУ СОШ п. Пионерский



С. А. Сидорова

Протокол экспресс — оценки физического здоровья

Класс

№	Ф.И.О.	Возраст	Рост (см)	Масса тела (кг)	ЖЕЛ (мл)	ЧСС	АД		Проба Штанге (с)	Проба Руфье (с)			Проба Шаповаловой
							СИ	ДИ		Р1	Р2	Р3	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

Директор МБОУ СОШ п. Пионерский



С. А. Сидорова