**Контрольно-практическая работа**

1. Оценка уровня физического развития:

- определение типа телосложения

- определение весо-ростового показателя – индекс Кетле

- определение показателя Эрисмана, индекса Борнгарда

- определение индекса (Waist to Hip Rait) –талии-бедра

- определение показателя крепости телосложения

2. Тесты для определения функциональных возможностей организма:

 - тест Купера

 - проба Генче

 - проба Штанге

По каждому показателю дается оценка полученных результатов своего уровня физического развития и своих функциональных возможностей.

Контрольная работы выполняется на листах формата А4 в соответствии в требованиями оформления письменных работ.

 рост 190 вес 85 сложение - хорошее