

Тема: Индивидуальная оценка физического развития

Цель: овладеть простым, доступным методом определения крепости телосложения

Задачи:

- отработать навык работы с формулой индекс Пинье
- выяснить собственный тип телосложения
- сделать вывод и проследить закономерность соотношения роста, ОГК и массой

тела.

Необходимое оборудование: Калькулятор, измерительная линейка, весы

Ход занятия.

Самостоятельная работа.

ИНДЕКС ПИНЬЕ – показатель крепости телосложения.

$$\text{ИП} = \text{Рост стоя}_{(\text{см})} - (\text{Масса тела}_{(\text{кг})} + \text{ОГК}_{(\text{см})}),$$

где ОГК – окружность грудной клетки в фазе спокойного выдоха.

Если ИП больше 30, то человек – астеник, если 10-30 – нормостеник, если меньше 10 – гиперстеник.

Оценка результатов:

- менее 10 – крепкое телосложение,
- 10–20 – хорошее телосложение,
- 21–25 – среднее телосложение,
- 26–35 – слабое телосложение,
- более 36 – очень слабое телосложение.

Основные источники:

1. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для СПО/ А.А. Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 272 с.