**Карта тестирования показателей здоровья школьников**

**Район: Истринский МОУ «Павловская СОШ» Дата тестирования 04. 02. 2013 г.**

**Физическая подготовленность и физическое развитие - дата тестирования – сентябрь 2012 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Общая часть** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Возраст** | | | **Физическое развитие** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **№п/п** | **Фамилия, имя, отчество** | | | | | | **Класс** | | **Литера** | | | **Пол м/ж** | | | | **Дата рождения** | | | **Рост (см.)** | | | **Масса тела (кг.)** | **Окружность грудной клетки** | | | | | | | | **Сила кисти** | | | | **ЖЕЛ (л)** | |
| **На вдохе** | | | **В покое** | | **На выдохе** | | | **правая** | | **левая** | |
| **1** | **2** | | | | | | **3** | | **4** | | | **5** | | | | **6** | | | **7** | | | **8** | | | **9** | **10** | | | **11** | | **12** | | | **13** | | **14** | | **15** | |
| 1 | Быстров Александр | | | | | | 5 | | Б | | | М | | | | 2001 | | | 11 | | | 147 | | | 36 | 70 | | | 67 | | 65 | | | 8 | | 6 | | 1,7 | |
| 2 | Волков Илья | | | | | | 5 | | Б | | | М | | | | 2001 | | | 11 | | | 146 | | | 36 | 67 | | | 65 | | 63 | | | 7 | | 4 | | 1,6 | |
| 3 | Гончарова Кристина | | | | | | 5 | | Б | | | Ж | | | | 2001 | | | 11 | | | 143 | | | 35 | 58 | | | 55 | | 52 | | | 6 | | 4 | | 1,8 | |
| 4 | Евсеенко Никита | | | | | | 5 | | Б | | | М | | | | 2001 | | | 12 | | | 144 | | | 35 | 60 | | | 58 | | 55 | | | 6 | | 4 | | 1,8 | |
| 5 | Катин Андрей | | | | | | 5 | | Б | | | М | | | | 2001 | | | 12 | | | 160 45 | | | 45 | 72 | | | 69 | | 66 | | | 7 | | 5 | | 2,4 | |
| 6 | Квитко Павел | | | | | | 5 | | Б | | | М | | | | 2001 | | | 11 | | | 147 | | | 34 | 70 | | | 67 | | 65 | | | 6 | | 4 | | 2,1 | |
| 7 | Кодрян Николай | | | | | | | 5 | | Б | | | М | | | | 2001 | | | 11 | | | 136 | | 36 | 63 | | | 60 | | | 57 | | 5 | | 3 | | 1,8 | |
| 8 | Логинов Максим | | | | | | | 5 | | Б | | | М | | | | 2002 | | | 11 | | | 135 | | 35 | 62 | | | 59 | | | 56 | | 6 | | 4 | | 2,0 | |
| 9 | Ножевникова Эльвира | | | | | | | 5 | | Б | | | Ж | | | | 2001 | | | 11 | | | 137 | | 33 | 61 | | | 58 | | | 55 | | 5 | | 3 | | 1,6 | |
| 10 | Платицына Любовь | | | | | | | 5 | | Б | | | Ж | | | | 2001 | | | 12 | | | 141 | | 38 | 68 | | | 65 | | | 63 | | 5 | | 4 | | 1,8 | |
| 11 | Проноза Глеб | | | | | | | 5 | | Б | | | М | | | | 2001 | | | 11 | | | 147 | | 36 | 69 | | | 66 | | | 63 | | 6 | | 4 | | 1,9 | |
| 12 | Самойлова Наталья | | | | | | | 5 | | Б | | | Ж | | | | 2001 | | | 11 | | | 137 | | 37 | 62 | | | 59 | | | 5 | | 6 | | 4 | | 1,8 | |
| 13 | Симаков Георгий | | | | | | | 5 | | Б | | | М | | | | 2001 | | | 12 | | | 136 | | 38 | 61 | | | 58 | | | 55 | | 4 | | 6 | | 1,8 | |
| 14 | Феклистов Александр | | | | | | | 5 | | Б | | | М | | | | 2001 | | | 11 | | | 139 | | 39 | 64 | | | 61 | | | 59 | | 7 | | 5 | | 1,9 | |
| 15 | Черняев Никита | | | | | | | 5 | | Б | | | М | | | | 2001 | | | 11 | | | 149 | | 41 | 65 | | | 63 | | | 60 | | 7 | | 5 | | 2,0 | |
| **Функциональная подготовленность** | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Физическая подготовленность** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Артериальное давление (мм. рт. ст.)** | | | **Задержка дыхания ( сек.)** | | **ЧСС ( уд./ мин.)** | | | | | | | | | | | | | **Гибкость ( см.)** | | | **Прыжки** | | | | | | | **Силовые** | | | | | | | **Бег** | | | |
| **Мax СД** | | **Min ДД** | **На вдохе** | **На выдохе** | **В покое лёжа** | **В покое стоя** | | | | | **После нагрузки 30 приседаний за 30 сек.** | | | **После 1 мин. восстановления** | | | | **Прыжок в дину с места (см.)** | | | **Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)** | | | | **Отжимание от пола (раз)** | | **Подтягивание (раз)** | | | **Подъём туловища за 30 сек. (раз)** | | **Бег 30 м (сек.)** | | **Бег 1000 м. (мин., сек.)** | |
| **16** | | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | | | | | **22** | | | **23** | | | | **24** | | | **25** | | | **26** | | | | **27** | | **28** | | | **29** | | **30** | | **31** | |
| 108 | | 91 | 22 | 18 | 67 | 78 | | | | | 138 | | | 90 | | | | +1 | | | 170 | | | 88 | | | | 25 | | 5 | | | 19 | | 5.3 | | 4.15 | |
| 95 | | 74 | 33 | 24 | 70 | 75 | | | | | 150 | | | 102 | | | | +2 | | | 169 | | | 85 | | | | 20 | | 4 | | | 21 | | 5.5 | | 4.50 | |
| 111 | | 79 | 37 | 20 | 72 | 76 | | | | | 138 | | | 96 | | | | +3 | | | 172 | | | 80 | | | | 15 | | 15 | | | 21 | | 5.9 | | 4.58 | |
| 90 | | 79 | 43 | 29 | 75 | 80 | | | | | 138 | | | 102 | | | | +3 | | | 166 | | | 79 | | | | 25 | | 4 | | | 21 | | 5.4 | | 4.16 | |
| 115 | | 85 | 55 | 17 | 73 | 76 | | | | | 120 | | | | 78 | | | +1 | | | 180 | | | 80 | | | 20 | | | 4 | | | 22 | | 5.2 | | 4.12 | |
| 113 | | 80 | 40 | 21 | 74 | 77 | | | | | 132 | | | | 96 | | | +1 | | | 169 | | | 79 | | | 20 | | | 3 | | | 20 | | 5.3 | | 4.25 | |
| 100 | | 75 | 49 | 27 | 66 | 72 | | | | | 144 | | | | 84 | | | -1 | | | 168 | | | 90 | | | 22 | | | 5 | | | 23 | | 5.6 | | 4.28 | |
| 93 | | 65 | 49 | 15 | 69 | 74 | | | | | 144 | | | | 90 | | | +1 | | | 166 | | | 90 | | | 25 | | | 4 | | | 20 | | 5.3 | | 4.35 | |
| 97 | | 82 | 38 | 17 | 71 | 80 | | | | | 150 | | | | 90 | | | +6 | | | 167 | | | 90 | | | 12 | | | 20 | | | 21 | | 5.5 | | 5.10 | |
| 110 | | 68 | 29 | 11 | 75 | 82 | | | | | 138 | | | | 96 | | | +7 | | | 165 | | | 95 | | | 10 | | | 18 | | | 20 | | 5.6 | | 5.15 | |
| 112 | | 85 | 26 | 16 | 71 | 75 | | | | | 138 | | | | 84 | | | +1 | | | 168 | | | 75 | | | 16 | | | 3 | | | 23 | | 5.6 | | 5.01 | |
| 98 | | 68 | 57 | 28 | 73 | 77 | | | | | 144 | | | | 78 | | | +8 | | | 172 | | | 105 | | | 12 | | | 23 | | | 21 | | 5.6 | | 4.28 | |
| 108 | | 91 | 22 | 18 | 67 | 78 | | | | | 138 | | | | 90 | | | +2 | | | 168 | | | 85 | | | 18 | | | 3 | | | 20 | | 5.8 | | 4.50 | |
| 95 | | 74 | 33 | 24 | 70 | 75 | | | | | 150 | | | | 102 | | | +4 | | | 167 | | | 89 | | | 22 | | | 4 | | | 22 | | 5.4 | | 4.25 | |
| 111 | | 79 | 37 | 20 | 72 | 76 | | | | | 138 | | | | 96 | | | +3 | | | 166 | | | 60 | | | 12 | | | 1 | | | 19 | | 5.8 | | 5.05 | |

**Выводы:**

**5 «Б» класс, количество учащихся 24 человека, из них 16 мальчиков. Класс занимается по углубленной программе, большее количество часов на спортивные игры и лыжную подготовку. Физическое развитие на среднем уровне, соответствующем данному возрасту. Физическая подготовленность среднего уровня. Хорошие показатели в беге на 1000 м, 30 метров, силовая подготовленность среднего уровня. Среди мальчиков существует хорошая мотивация и конкуренция для занятий спортом. Что существенно влияет и на физическую подготовленность девочек, которые тянуться за мальчиками. Класс занимает призовые места в школьных соревнованиях. Следует обратить внимание на силовую подготовку ребят.**