

## **Программа обеспечения «Физкультурный паспорт»**

Данная программа представляет собой некий инструмент позволяющий определить уровень физической подготовки для каждого из обучающихся, в зависимости от: возраста, пола, роста, веса и ОГК. В программу вносятся списки детей с их антропометрическими данными, и далее производится расчет нормативов. Все эти данные есть у медицинского работника детского сада. И регулярно обновляются. Регулярное обновление таких данных позволяет заново рассчитать нормативы.

При проведении мониторинга остается лишь заполнить в программе результаты детей. После этого вы можете посмотреть уровень подготовки, как отдельного ребенка, так и уровень отдельной группы, или всего детского сада. Так же, программа может определить, на развитие каких физических качеств стоит обратить особое внимание.







... Группа: 1 - Ромашки

Дата тестирования: 27.11.2018

Сохранить

Сброс

Обнулить

Печать

Выход

По.	Фамилия	МГ	Д.Р.	Вес	Рост	30м	90м.	.	П.тул	Пр/дл
м	Бабийчук Виктор	1	12.12.201	25	127.5	6.8	29.30		16	124
м	Ахметдинов Ден	1	28.08.201	18.9	115	6.8	30.40		15	116
м	Барышников Радон	1	06.06.201	23.4	118.5	7.0	27.50		17	114
д	Берникова Алина	1	09.01.201							
м	Васильев Кирилл	1	19.06.201	20.3	110	6.7	31.20		19	113
м	Гришкин Артем	1	07.02.201	29.15	132	6.2	27.50		22	127
м	Джангуашвили От	1	12.02.201	23.5	120	6.5	29.30		21	110
м	Добрановский Егор	1	15.02.201	21.3	118	7.5	33.40		13	106
д	Игнатьева София	1	16.05.201	24.6	116					
м	Комаров Марк	1	21.12.201	22.3	118	7.2	32.10		12	120
м	Кутлуев Артем	1	06.02.201	29.15	123	6.4	26.50		22	132
м	Макаров Артем	1	10.03.201	21.1	118	7.1	31.30		14	127
д	Ойнец София	1	06.03.201	22.2	116					
д	Пахомова Варвара	1	19.03.201	33.2	130					
д	Поленова Полина	1	29.05.201	21.9	118					
м	Прозоровский Бог	1	25.01.201	25.3	126	7.4	28.40		19	130
д	Рысбаева Илона	1	05.05.201	22.2	116.5					
д	Трофимова Виктор	1	06.02.201	23.8	120					
д	Шарилова Амира	1	11.09.201	20.8	110					

## Тестирование



Тест-программа разработана  
специалистами Центра  
организационно-методического  
обеспечения физвоспитания МДО и  
ВНИИФК

Старт

Закреть

Помощь

## Тестовые упражнения:



Вис



Бег 90 м.

Наклон  
вперед

Бег 30 м.

Прыжок в  
длинуПодъем  
тулов.

## Тестирование:

 Групповое Индивидуальное Точность  
до дня Разминка

## Тестирование

### Фрагменты теста:



Вис



Бег 90 м.



Наклон  
вперед



Бег 30 м.



Прыжок в  
длину



Подъем  
тулов.

### Вис

	Фамилия Имя	Рез-т	Норм.	%
1.	Бабийчук Виктор	9	19	45
2.	Ахмалетдинов Денис	11	17	67
3.	Барышников Радомир	10	18	56
4.	Васильев Кирилл	15	18	83
5.	Гришкин Артем	14	19	72
6.	Джангуашвили Отар	14	19	72
7.	Добрановский Егор	7	19	35
8.	Комаров Марк	8	19	40
9.	Кутлуев Артем	16	19	83
10.	.....	17	19	89

След.

Пред.

Отмена

Помощь

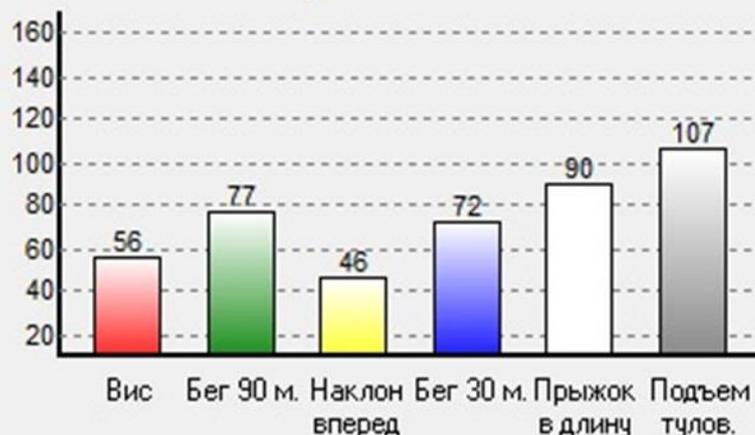
Сброс

Автоточка

## Результаты

Результаты | **Протокол** | Резюме | Тренировка

### Показатели физической готовности



Общий индекс физической готовности - 68 %

Максимальный ИФГ в группе - 92 %

Минимальный ИФГ в группе - 49 %

Ok

Отмена

Помощь

Печать



Вкладыш

Результаты

Результаты | **Протокол** | Резюме | Тренировка

С Д Протокол результатов 3 5

Тестовые упражнения	число участ.	Уровень показанных результатов				
		Высокий	Выше ср.	Средний	Ниже ср.	Низкий
Вис	12	0	0	4	2	6
Бег 90 м.	12	0	3	6	3	0
Наклон вперед	12	0	0	2	4	6
Бег 30 м.	12	0	2	4	6	0
Прыжок в длину	12	2	7	3	0	0
Подъем туловищ.	12	8	1	3	0	0
Всего в группах сдало/нет	0 чч.12 6/6	0	2	4	5	1

Вкладыш

Результаты

Результаты | **Протокол** | Резюме | Тренировка

С Д Протокол результатов

Фамилия, имя	Вис	Бег 90 м	Наклон вперед	Бег 30 м	Прыжок в длину	Подъем туловищ.	ИФП
Бабийчук Виктор	9 с	29.30 м	2 см	6.8 с	124 см	16 раз	64
Ахмалетдинов Ден	11 с	30.40 м	3 см	6.8 с	116 см	15 раз	75
Барышников Радос	10 с	27.50 м	3 см	7.0 с	114 см	17 раз	74
Васильев Кирилл	15 с	31.20 м	5 см	6.7 с	113 см	19 раз	83
Гришкин Артем	14 с	27.50 м	5 см	6.2 с	127 см	22 раз	88
Джангуашвили Ота	14 с	29.30 м	3 см	6.5 с	110 см	21 раз	77
Добрановский Егор	7 с	33.40 м	2 см	7.5 с	106 см	13 раз	49
Комаров Марк	8 с	32.10 м	0 см	7.2 с	120 см	12 раз	51
Кутлуев Артем	16 с	28.50 м	6 см	6.4 с	132 см	22 раз	92
Макаров Артем	7 с	31.30 м	0 см	7.1 с	127 см	14 раз	57
Прозоровский Богд	7 с	28.40 м	0 см	7.4 с	130 см	19 раз	59
Яковлев Жена	8 с	34.00 м	2 см	7.5 с	108 см	13 раз	50

Вкладыш

Результаты

Результаты | **Протокол** | Резюме | Тренировка

С Д Протокол результатов 3 5

Тестовые упражнения	число участ.	Уровень показанных результатов		
		Высокий	Средний	Низкий
Вис	12	0	6	6
Бег 90 м.	12	0	12	0
Наклон вперед	12	0	6	6
Бег 30 м.	12	0	12	0
Прыжок в длину	12	2	10	0
Подъем туловищ.	12	8	4	0
Всего в группах сдало/нет	0 чч.12 6/6	0	11	1

Вкладыш

Результаты

Результаты | Протокол | **Резюме** | Тренировка

Заключение по результатам тестирования

**Удовлетворительно!**

Уровень физической подготовленности группы отстает от норматива более, чем на 30%.

К сведению преподавателя:

Необходима значительная коррекция планирования учебного процесса. Необходимо выдать отстающим домашние планы тренировок.

Норма Вы

Вкладыш

Результаты

Результаты | Протокол | Резюме | **Тренировка**

### Программа тренировок

На основании достигнутых Вами результатов Вам рекомендуется следующая программа тренировок:

Наиболее отстающие качества:

**Гибкость 46%**  
**Статическая сила 56%**

Рекомендуемая программа тренировок:

- Наклон вперед
- Наклоны к ноге
- Наклоны вперед сидя
- Отжимания от опоры
- Подтягивания
- Присед. на одной ноге

Вкладыш

## Выбор участника

 Бабийчук Виктор	 Ахметди... Денис	 Барышников Радомир	 Васильев Кирилл
 Гришкин Артем	 Джангуашв... Отар	 Добрановс... Егор	 Комаров Марк
 Кутлуев Артем	 Макаров Артем	 Прозоровс... Богдан	 Яковлев Женя

Ok

Отмена

Помощь

## Тестирование: Кутлуев Артем

Фрагменты теста:



Вис



Бег 90 м.



Наклон  
вперед



Бег 30 м.

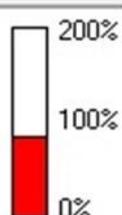


Прыжок в  
длину



Подъем  
тулов.

Вис



Выполнить вис на перекладине хватом сверху, не касаясь ногами пола. Исходное положение можно принять с помощью стула. Время засекается с точностью до 1 сек с момента отодвигания подставки до начального разгибания рук.

Ваш лучший результат:  с (Норма 19 с)

Ваш результат составляет 83% от возрастного норматива.

След.

Пред.

Отмена

Помощь

Сброс

Автоточка

## Результаты тестирования



Вис  
16 с, норма 19 с

100%

83 %



Бег 90 м.  
26.50 м, норма 25.22 м

93 %



Наклон  
6 см, норма 10 см

71 %



Бег  
6.4 с, норма 5.8 с

84 %



Прыжок  
132 см, норма 128 см

105 %



Подъем  
22 раз, норма 16 раз

138 %

Закреть

Печать

Резюме

Ваш  
результат

92%

Оценка

Очень хорошо!

## Персональное резюме

**Очень хорошо!**

Закреть

Ваш уровень физической подготовленности достаточно близок к возрастному нормативу.

**Заключение об организации учебного процесса**

Необходима незначительная коррекция планирования учебного процесса.