Приложение 6

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест** | **Испытуемые** | | | | | | **Ср. знач.** | |
| **№1** | **№2** | **№3** | **№4** | **№5** | **№6** | **Показатель (балл)** | **Уровень** |
| Бег на месте за 10 секунд (секунды/балл) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во/балл) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тест «Аист» (секунды/балл) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наклон туловища вперед из исходного положения стоя на тумбе (сантиметры/балл) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гарвардский степ-тест (результат/балл) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Экспресс-оценка физического здоровья по В.П. Петленко (балл) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вывод о группе (данные об общей физической подготовленности группы, о среднем уровне здоровья группы, о состоянии физических качеств группы) |  | | | | | | | |

Интерпретация физической подготовленности и необходимое количество упражнений в уроке

В соответствии с таблицей ниже – определяете количество упражнений для оказания положительного влияния на уровень развития физических качеств придерживаясь следующей логики:

1. Если в теме и цели урока предполагается обучение/закрепление/совершенствование какого-либо движения, требующего развития определенных физических качеств – отдавайте преимущество необходимым физическим качествам;

2. Если необходимо оказать комплексное воздействие – комбинируйте упражнения разной направленности в одно задание – квест/эстафету/полосу препятствий и т.д.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| уровень развития физического качества | баллы | Рекомендованное количество упражнений данной группы, (1 упр. =1 балл) | Итоговый «вес» |
| Высокий | 4 | 1 | 5 |
| Выше среднего | 3 | 2 | 5 |
| Средний | 2 | 3 | 5 |
| Ниже среднего | 1 | 4 | 5 |
| Низкий | 0 | 5 | 5 |

Количество упражнений на различные физические качества в рамках урока и рекомендации по учету уровня физического здоровья

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическое качество | Уровень развития | Рекомендуемое количество упражнений | | Рекомендуемая дозировка, режим работы и интенсивность |
|  |  |  | |  |
|  |  |  | |  |
|  |  |  | |  |
|  |  |  | |  |
|  |  |  | |  |
| Рекомендации и противопоказания по включению упражнений в урок на основе данных экспресс-оценки физического здоровья | | | | |
| Рекомендованные упражнения (и почему) | | | Противопоказанные упражнения (и почему) | |
|  | | |  | |