

Индивидуальная карта физической подготовленности ребенка

Фамилия ребенка _____

Имя ребенка _____

Возраст на дату обследования _____

№ ДОУ _____

Дата обследования _____

№	Наименование показателя	Ед. изм.	Результат
1	Время бега на 10 м с хода	сек.	
2	Время бега на 30 м со старта	сек.	
3	Время челночного бега (3 x 10 м)	сек.	
4	Бег на выносливость: дистанция	м	
	продолжительность	мин.	
5	Длина прыжка с места	см	
6	Длина прыжка с разбега	см	
7	Высота прыжка вверх с места	см	
8	Прыжки через скакалку	кол-во	
9	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя	см	
10	Бросок теннисного мяча	м	
И	Подбрасывание и ловля мяча	кол-во	
12	Отбивание мяча от пола	кол-во	
13	Статическое равновесие	сек.	
14	Подъем из положения лежа на спине	кол-во	
15	Наклон вперед из положения стоя на скамейке	см	
Показатели двигательной активности на физкультурном занятии			
1	Объем ДА (количество движений)	дв.	
2	Продолжительность ДА	мин.	
3	Интенсивность ДА	дв./мин	
Показатели двигательной активности за день пребывания в ДОУ			
1	Объем ДА (количество движений)	дв.	
2	Продолжительность ДА	мин.	
3	Интенсивность ДА	дв./мин	