**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ РЕБЕНКА (пример)**

1. ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Дата заполнения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Специалист\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Диагноз основной/ сопутствующий\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рекомендации (показания/противопоказания) к физической нагрузке: **рекомендована умеренная, равномерная физическая нагрузка, исключить рывково-тормозные упражнения, ударные упражнения, упражнения высокой интенсивности. Среди методов развития физических способностей использовать метод стандартно-интервального упражнения и стандартно-непрерывного упражнения.**

Таблица 1 – Оценка антропометрических показателей и функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы ребенка

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | | Норма | Результат измерения | | |
| исходный | промежуточный | Конечный |
| Вес, кг | | 26-37 |  |  |  |
| Рост, см | | 130-145 |  |  |  |
| ЧСС  уд/мин | в покое | 75-80 | 90 |  |  |
| после физической нагрузки | 20 приседаний | 128 |  |  |
| ЧДД кол-во/мин | | 18-22 | 26 |  |  |
| Экскурсия грудной клетки, см | | 6-8 | 9 |  |  |
| Время восстановления показателя ЧСС после нагрузки, мин/с | | До 5' | 30" |  |  |

Таблица 2 – Оценка уровня развития физических способностей ребенка

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | | | | Норма | Результат измерения | | |
| исходный | промежуточный | конечный |
| Прыжок в длину с места, см | | | | 125-160 | 136 |  |  |
| «Подьем туловища в сед из И.П. –лежа на спине», кол-во раз за 30 с | | | | 23-28 | 18 |  |  |
| Подьем ног из положения лежа на животе, кол-во раз | | | | 35-40 | 21 |  |  |
| Кистевая динамометрия, кг | справа | | | 13-18 | 14 |  |  |
| слева | | | 12-15 | 12 |  |  |
| «Стойка на  одной  ноге» с | | справа | | 40 | 8 |  |  |
| слева | | 35 | 9 |  |  |
| «Наклон вперед из положения сидя», см | | | | +10 | +3 |  |  |
| Количество попаданий мячом (метание из-за головы) в горизонтальную цель с расстояния 3 м из 10 попыток | | | | 10 | 7 |  |  |
| Количество попаданий мячом (метание из-за головы) в вертикальную цель с расстояния 3 м, из 10 попыток | | | | 10 | 6 |  |  |
| Подбрасывание и ловля мяча, количество раз из 10 | | | | 10 | 10 |  |  |
| Оценка силовой выносливости мышц  спины, с | | | справа | 90 | 24 |  |  |
| Слева | 90 | 23 |  |  |
| «Лодочка», -удержание позы, с | | | | 30-60 | 30 |  |  |
| Силовая асимметрия мышц спины, с | | | | Не более 15 | 1 |  |  |
| Приседания, кол-во раз | | | | 40-45 | 21 |  |  |

Заключение:

1. Исходный этап. **На данном этапе показатели скоростно-силовых способностей, силы кисти и ловкости находятся в пределах возрастной нормы. Незначительно снижены показатели силовой выносливости мышц брюшного пресса, гибкости и точности движений. Ниже возрастной нормы показатели силовой выносливости мышц спины и статического равновесия. Двигательные навыки сформированы в соответствии с возрастом. В занятия рекомендовано включать упражнения для развития физических способностей, уровень которых имеет низкий показатель. Исключить использование метода максимальных усилий, метода непредельных усилий с максимальным количеством повторений, ударного метода.**
2. Промежуточный этап\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Конечный этап\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_