

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №175»  
Советского района г.Казани

# Мониторинг физической подготовленности учащихся, как средство стимулирования физического совершенствования обучающихся.

Учитель физической культуры  
Асхадуллин Альфред Ильдарович

Казань 2015



\* **Актуальность**: качество образования и здоровье детей являются самыми актуальными вопросами в организации современного учебно-воспитательного процесса в школе.

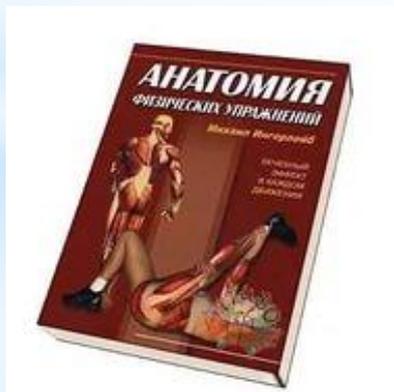
## \* Цели:

1. Стимулирование и физическое совершенствования учащихся.
2. Диагностика и оценка уровня обученности учащихся, а также показателей их здоровья.

\* Задачи: укрепление и сохранение здоровья.

# Физическая культура

1. Педагогика
2. Медицина
3. Физиология
4. Другие науки



***Средства  
физической культуры***

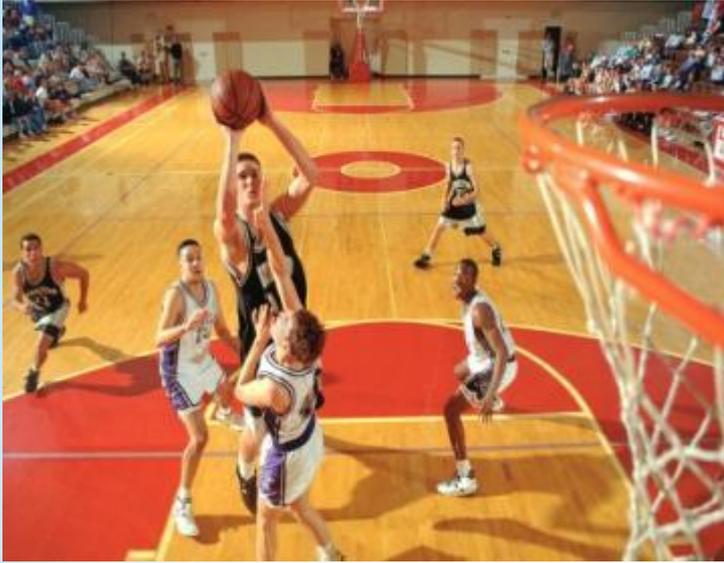
# Упражнения циклического характера



# Различные виды гимнастических упражнений



# Спортивные и подвижные игры



# Естественные природные факторы (Солнце, воздух, вода)



# Традиционные средства: контрастный душ, бани, ванны, массаж



# Нетрадиционные восточные оздоровительные системы (ушу, йога, цигун)



# Паспорт здоровья

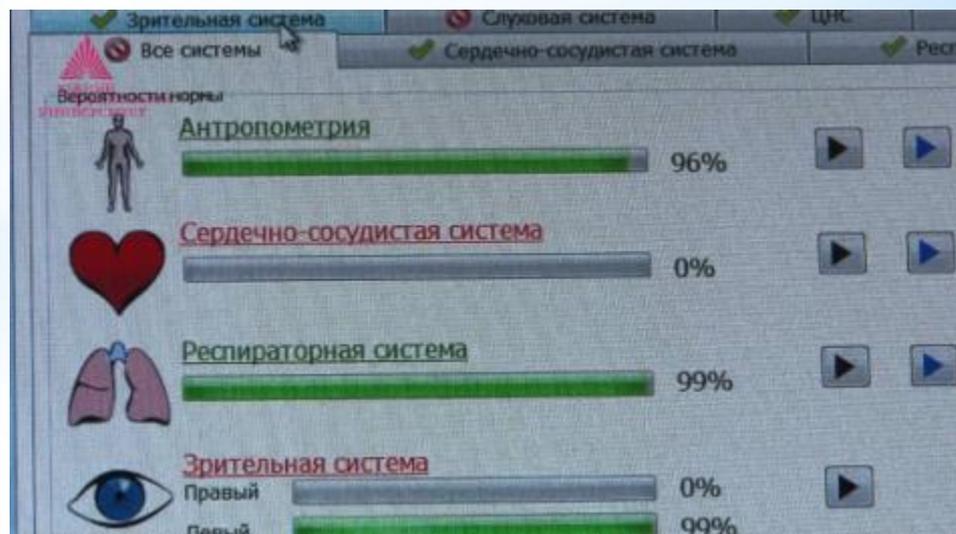
## ТЕСТЫ и МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ

- Паспортный возраст
- Измеряется ростом (см)
- Измеряется напольными весами (кг)
- Измеряется спирометром (л)
- Измеряется динамометром (кг)
- Бег 30 метров (с) Тест предназначен для оценки физического качества «скорость».
- Бег 1000 метров (м). Тест предназначен для оценки физического качества «выносливость».
- Прыжок в длину с места (см). Тест предназначен для оценки скоростно- силовых качеств.
- Подтягивание (кол. раз). Тест предназначен для оценки физического качества «сила».
- Поднимание туловища. Тест предназначен для оценки физического качества «силовая выносливость».
- Челночный бег (с). Тест предназначен для оценки физического качества «координация».
- Наклон вперед из положения, сидя (см). Тест предназначен для оценки физического качества «гибкость».
- Метание мяча (м). Тест предназначен для оценки скоростно - силовых качеств.
- Фиксируется кол – во больничных дней.
- Фиксируется участие в соревнованиях, олимпиадах.

Подпись учителя

Физическое развитие		
Показатели	Сентябрь	Май
Возраст		
Рост (см)		
Вес (кг)		
ЖЕЛ (л)		
Динамометрия(кг)		
Двигательная подготовленность		
Показатели	Сентябрь	Май
Бег 30 метров(с)		
Бег 1000 метров (м)		
Прыжок в дл (см)		
Подтягивание		
Поднимание туловища		
Челночный бег 4*10м		
Наклон вперед (см)		
Метание мяча (м)		

# Армис

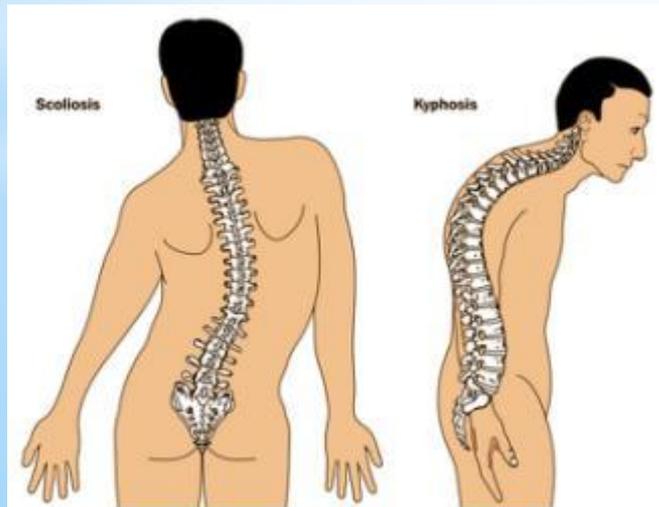


## **В 2012 году получено новое инновационное оборудование для медицинского кабинета**

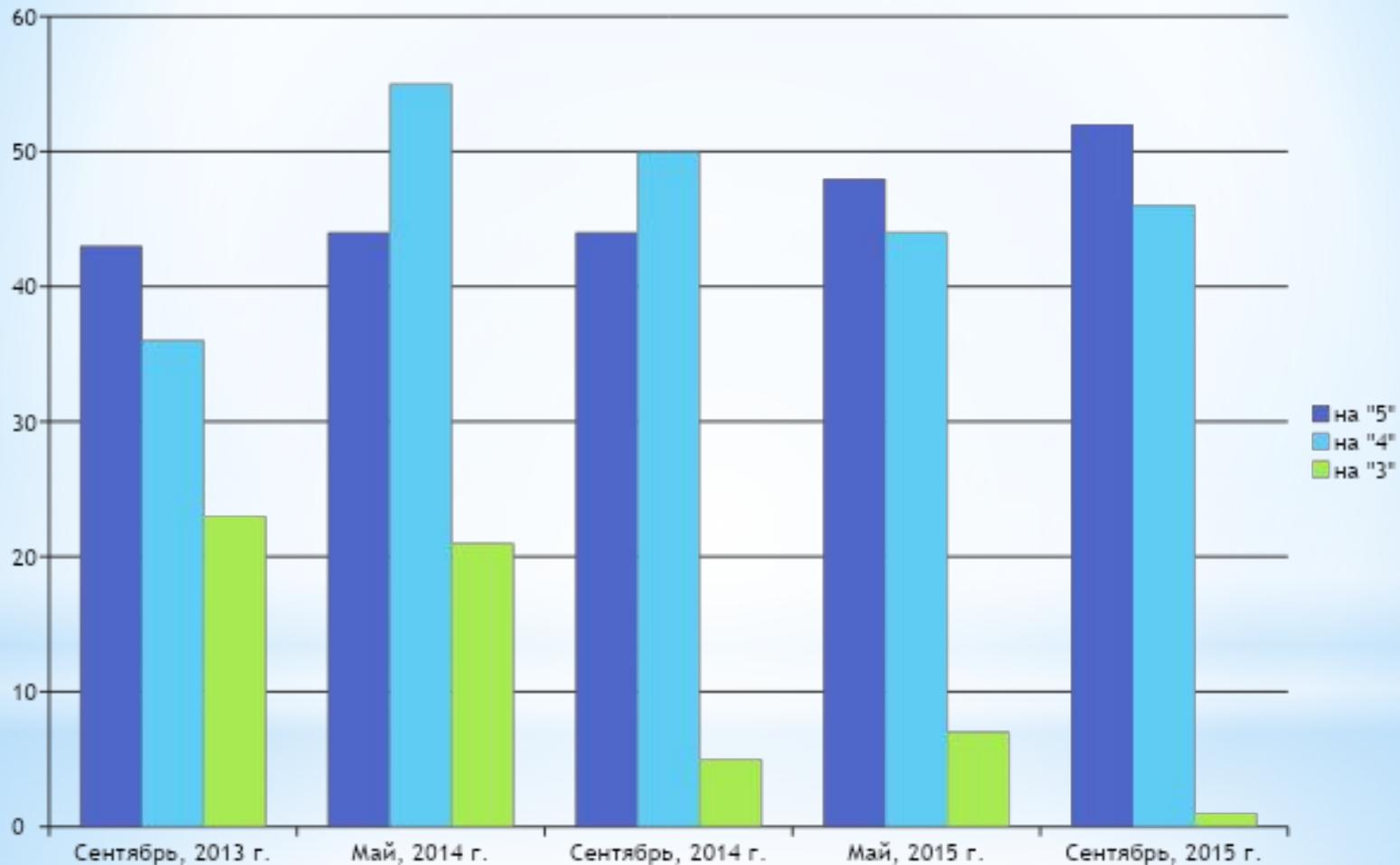
Аппарат диагностический для контроля физиологических параметров «АРМИС», который определяет функциональное состояние и индивидуальные особенности человека:

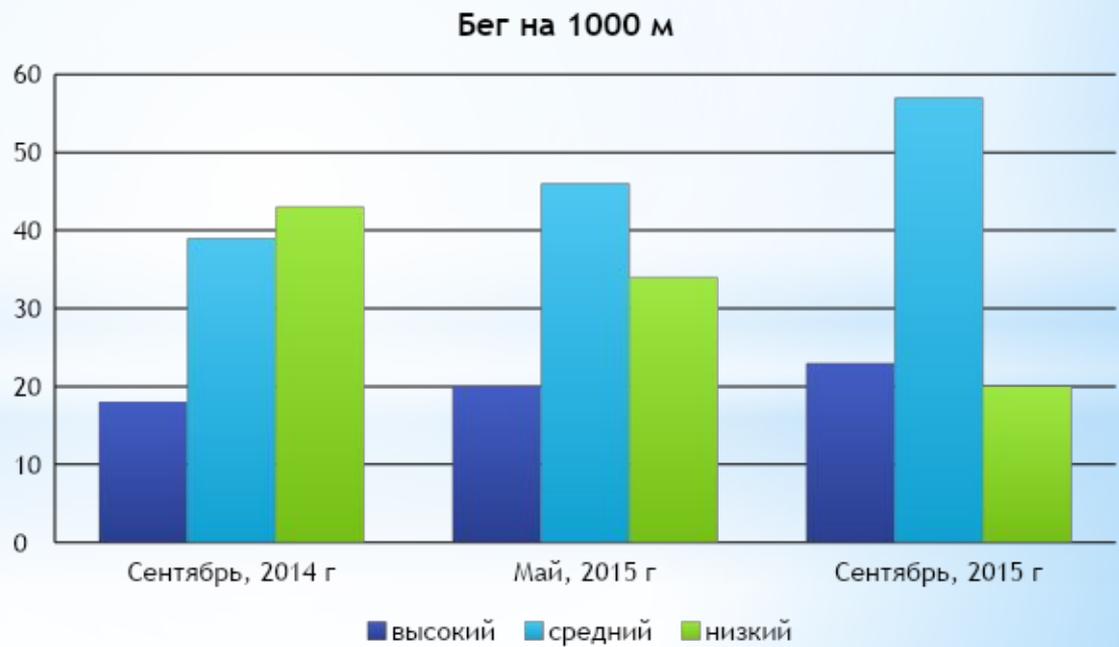
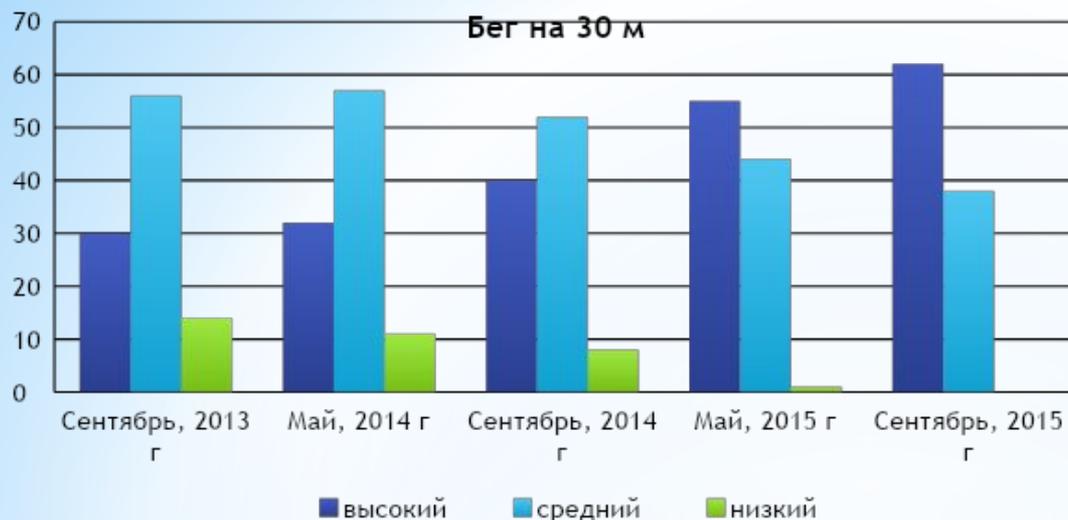
- Состояние сердечно - сосудистой системы( артериальное давление)
- Состояние респираторной системы( частота дыхания, емкость легких)
- Состояние центральной нервной системы
- Состояние слуховой, зрительной систем
- Состояние физического развития ( индекс массы тела и силы кисти)
- Показатели адаптационных резервов организма (задержка дыхания на вдохе и на выдохе)

# Распространённые заболевания в школьном возрасте

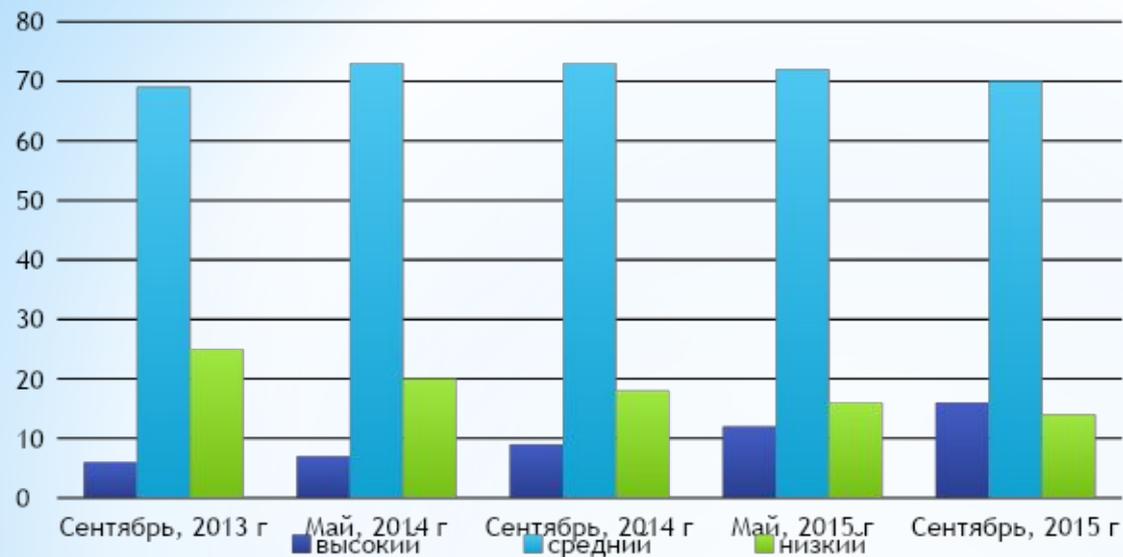


# Диаграмма успеваемости

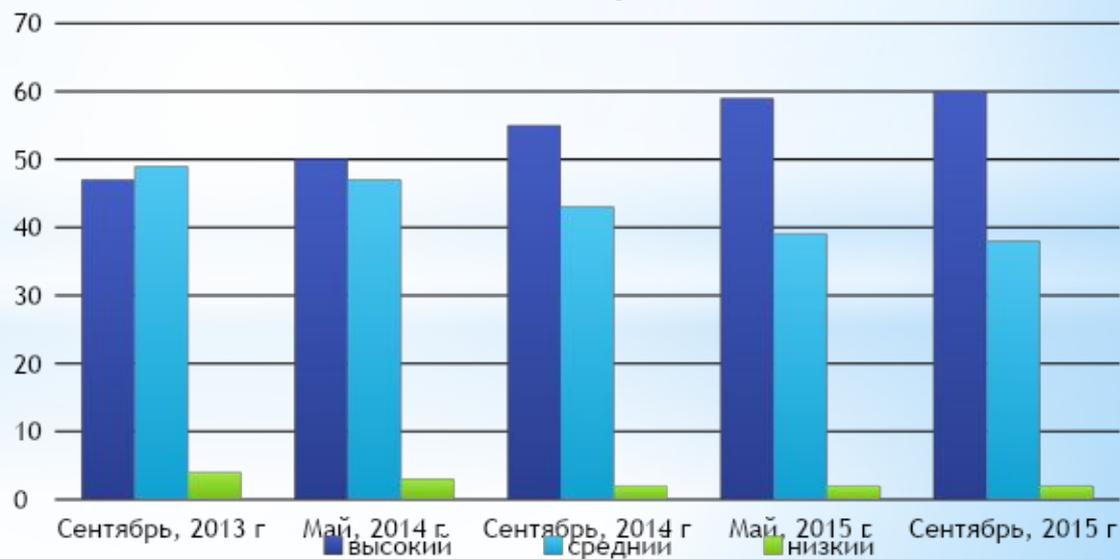




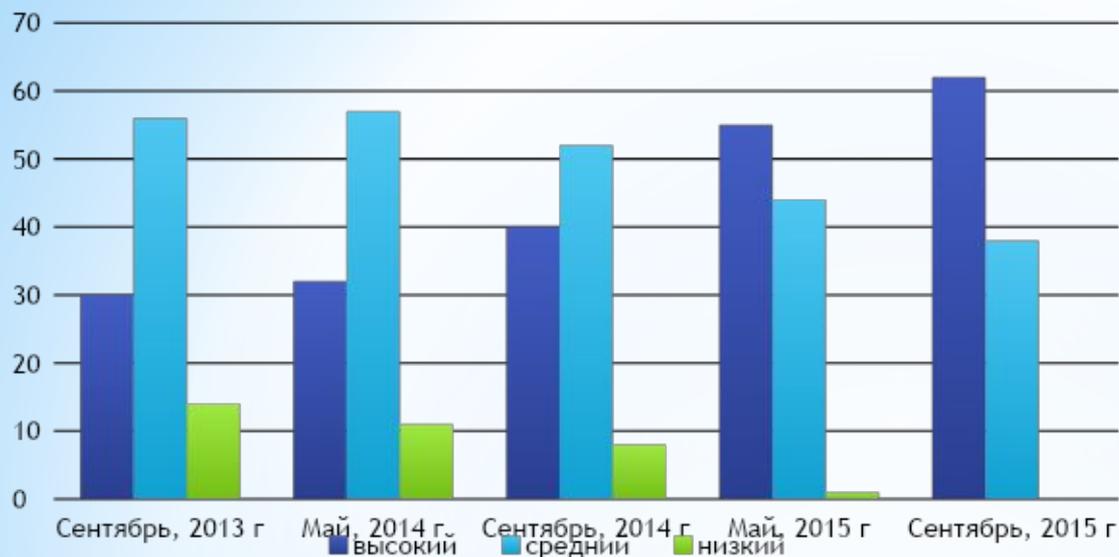
### Челночный бег



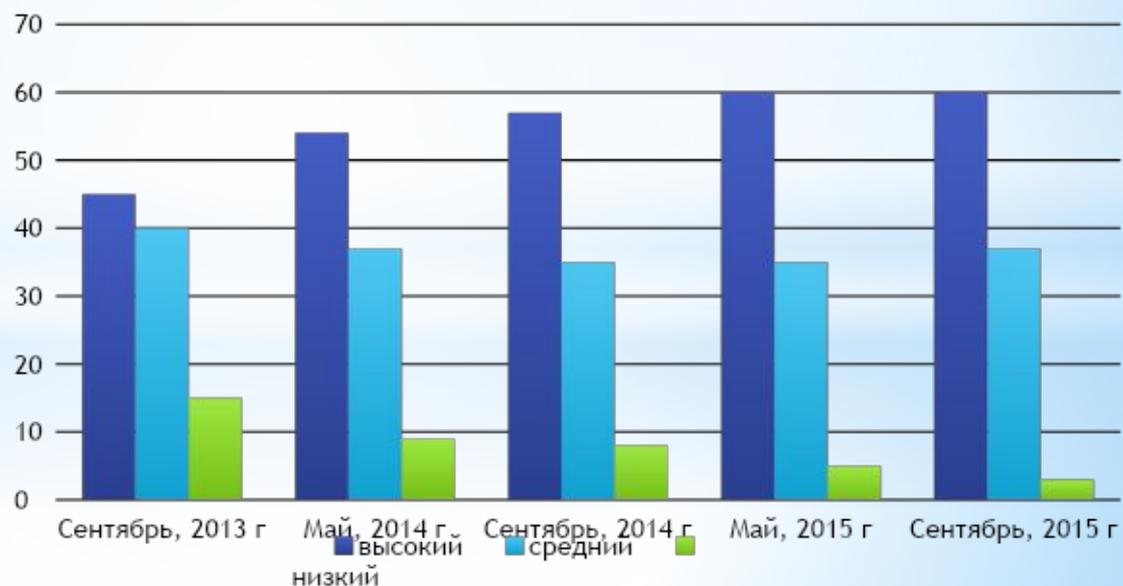
### Прыжок в длину с места



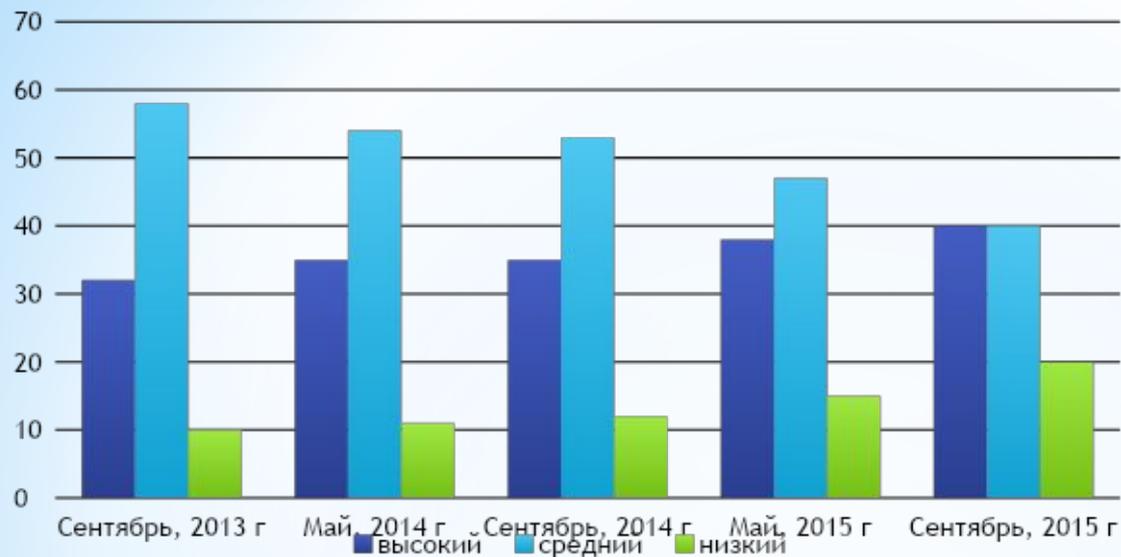
### Подтягивание на перекладине



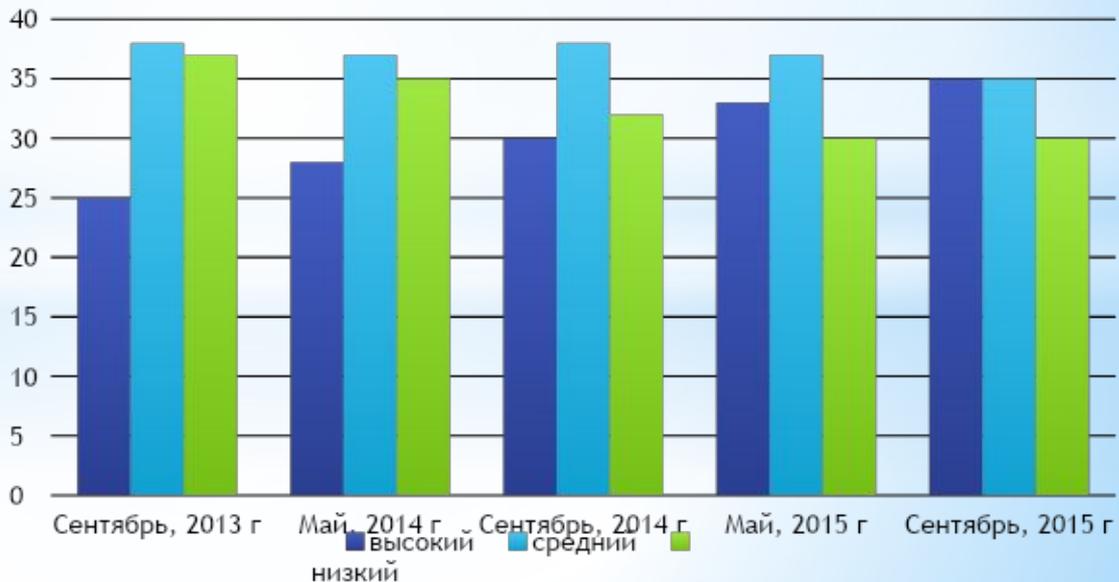
### Поднимание туловища



### Наклон вперед из положения сидя



### Метание мяча



Потерял деньги - жалко,  
Потерял время - досадно,  
Потерял здоровья - безнадежно

Г. Ратнер

