Карточка здоровья

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 учащ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_класса

 Диагноз заболевания\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Показатели физического развития** | **На начало занятий** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| 1 | Рост |  |  |  |  |  |
| 2 | Вес |  |  |  |  |  |
| 3 | Окружность грудной клетки на вдохе |  |  |  |  |  |
| 4 | Окружность грудной клетки на выдохе |  |  |  |  |  |
| 5 | Пульс в покое (ЧСС уд.мин) |  |  |  |  |  |
| 6 | Пульс (ЧСС) после 20 приседаний (уд.мин) |  |  |  |  |  |
| 7 | Задержка дыхания на вдохе (сек.) |  |  |  |  |  |
| 8 | Задержка дыхания на выдохе (сек.)  |  |  |  |  |  |
|  | **Показатели физической подготовленности** |  |  |  |  |  |
| 1 | Прыжок в длину с места, см |  |  |  |  |  |
| 2 | Наклон вперед из положения сидя, см |  |  |  |  |  |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз |  |  |  |  |  |
| 4 | Поднимание туловища из положения лежа на животе за 15 сек., раз |  |  |  |  |  |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 15 сек., раз |  |  |  |  |  |
| 6 | Приседания за 30 сек., раз |  |  |  |  |  |
| 7 | Медленный бег в чередовании с ходьбой за 6 мин., м |  |  |  |  |  |
| 8 | Броски и ловля теннисного мяча с расстояния 1 м от стены за 30 сек., раз |  |  |  |  |  |
| 9 | Прыжки через скакалку за 30 сек., раз |  |  |  |  |  |
| 10 | Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя, см |  |  |  |  |  |