Индивидуальная карта физического состояния

Группа_____

Фамилия, имя ребенка_____

Возраст на период обследования_____ _____
начало уч.года конец уч.года

Даты обследования_____ _____
начало уч.года конец уч.года

Показатели		Начало года		Конец года	
		количество	качество	количество	качество
ОВД	Бег 10 м с ходу				
	Бег 30 м со старта				
	Прыжок в длину с места				
	Прыжок в длину с разбега				
	Прыжок в высоту с разбега				
	Метание в даль				
	Метание в цель				
Физические качества	Сила мышц спины				
	Сила мышц живота				
	Ловкость				
	Гибкость				
	Выносливость				
	Равновесие				

Обозначения

Количественные показатели		Качественные показатели
◯	Ниже возрастной нормы	«+» качество в целом соответствует требованиям «-» в целом низкое качество
△	Норма	
□	Выше возрастной нормы	