

The background features a warm yellow-to-orange gradient with horizontal stripes. Silhouettes of athletes in various dynamic poses are scattered across the scene, including a person with arms raised, a skateboarder, and a person in a crouched position.

# Планирование, построение, контроль и управление учебно-тренировочным процессом



# Типы микроциклов

Втягивающие

Ударные

Восстановительные

Подводящие

Соревновательные

# Примерный план УТС для этапа непосредственной подготовки

## Примерный план УТС для этапа непосредственной подготовки

27.04. 2010

|   | Объем               | ЧСС     |
|---|---------------------|---------|
| Зарядка   | 30 мин              | 130-140 |
| 1 тренировка (1 ч 30 мин, нагрузка средняя)     |                     |         |
| Разминка  | 20 мин              | 140-150 |
| Совершенствование ТТД на лапах в парах          | 4х2 мин через 2 мин | 160-170 |
| Спарринги по заланию                            | 3х2 мин через 2 мин | 160-180 |
| Совершенствование индивидуальных ТТД            | 15 мин              | 150-160 |
| Упражнения на гибкость                          | 10 мин              | 80-110  |
| 2 тренировка (1 ч 30 мин, нагрузка средняя)     |                     |         |
| Разминка  | 20 мин              | 140-150 |
| Совершенствование базовых ТТД на лапах в парах  | 5х2 мин через 2 мин | 155-165 |
| Силовые удары по подушкам в интервальном режиме | 6х2 мин через 2 мин | 160-180 |
| Упражнения на гибкость                          | 10 мин              | 80-110  |

28.04. 2010

|  | Объем                | ЧСС     |
|--|----------------------|---------|
| Зарядка  | 30 мин               | 130-140 |
| 1 тренировка (1 ч 30 мин, нагрузка средняя)    |                      |         |
| Разминка                                       | 20 мин               | 140-150 |
| Челночный бег                                  | 5х3х10 м через 2 мин | 160-170 |
| Челночный бег                                  | 3х10х8 м через 2 мин | 185-195 |
| Тройные прыжки                                 | 10 раз               | 130-150 |
| Пятерные прыжки                                | 10 раз               | 130-150 |
| Медленный бег                                  | 10 мин               | 120-130 |
| Упражнения на гибкость                         | 10 мин               | 80-110  |
| 2 тренировка (1 ч 30 мин, нагрузка малая)      |                      |         |
| Разминка                                       | 20 мин               | 140-150 |
| Совершенствование базовых ТТД на лапах в парах | 20 мин               | 155-165 |
| Совершенствование индивидуальных ТТД           | 20 мин               | 155-165 |
| Совершенствование ТТД в жилетах                | 20 мин               | 155-165 |
| Упражнения на гибкость                         | 10 мин               | 80-110  |

29.04. 2010

|  | Объем               | ЧСС     |
|--|---------------------|---------|
| Зарядка  | 30 мин              | 130-140 |
| 1 тренировка (2 ч, нагрузка большая)           |                     |         |
| Разминка                                       | 20 мин              | 140-150 |
| Совершенствование базовых ТТД в жилетах        | 20 мин              | 150-160 |
| Совершенствование индивидуальных ТТД           | 20 мин              | 150-160 |
| Спарринг по заланию                            | 3х2 мин через 1 мин | 180-190 |
| Упражнения на гибкость                         | 10 мин              | 80-110  |
| 2 тренировка (1 ч, нагрузка малая)             |                     |         |
| Разминка                                       | 20 мин              | 140-150 |
| Совершенствование базовых ТТД на лапах в парах | 30 мин              | 155-165 |
| Упражнения на гибкость                         | 10 мин              | 80-110  |

30.04. 2010

|  | Объем               | ЧСС     |
|--|---------------------|---------|
| Зарядка  | 30 мин              | 130-140 |
| 1 тренировка (1 ч 15 мин, нагрузка малая)      |                     |         |
| Разминка                                       | 20 мин              | 140-150 |
| Совершенствование индивидуальных ТТД в жилетах | 20 мин              | 150-160 |
| Спарринги по заланию                           | 3х2 мин через 2 мин | 170-180 |
| Упражнения на гибкость                         | 10 мин              | 80-110  |
| 2 тренировка (50 мин, нагрузка малая)          |                     |         |
| Кросс б/ж                                      | 35 мин              | 140-150 |
| Упражнения на гибкость                         | 15 мин              | 80-110  |

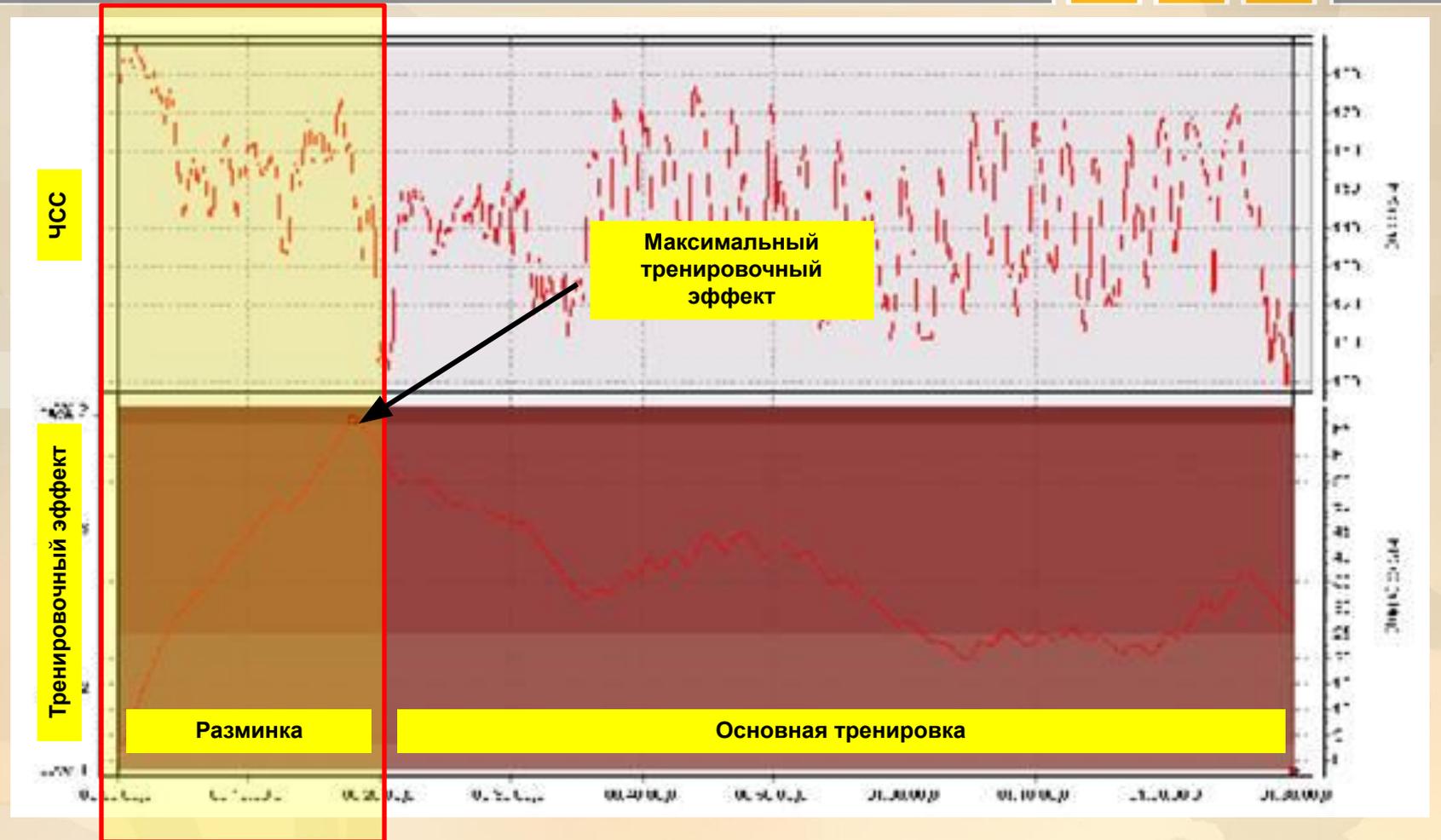
01.05. 2010 (моделирование соревновательного дня)

|  | Объем                     | ЧСС |
|--|---------------------------|-----|
| Зарядка-прогулка                                 | По желанию                |     |
| 1 тренировка (1 ч 15 мин, нагрузка максимальная) |                           |     |
| Индивидуальная разминка                          |                           |     |
| Поединок   | 2х3х2 мин через 20 мин    |     |
| 2 тренировка (1 ч 15 мин, нагрузка максимальная) |                           |     |
| Индивидуальная разминка                          |                           |     |
| Поединок   | 2х3х2 мин через 10-12 мин |     |

02.05. 2010 (моделирование соревновательного дня)

Активный отдых.

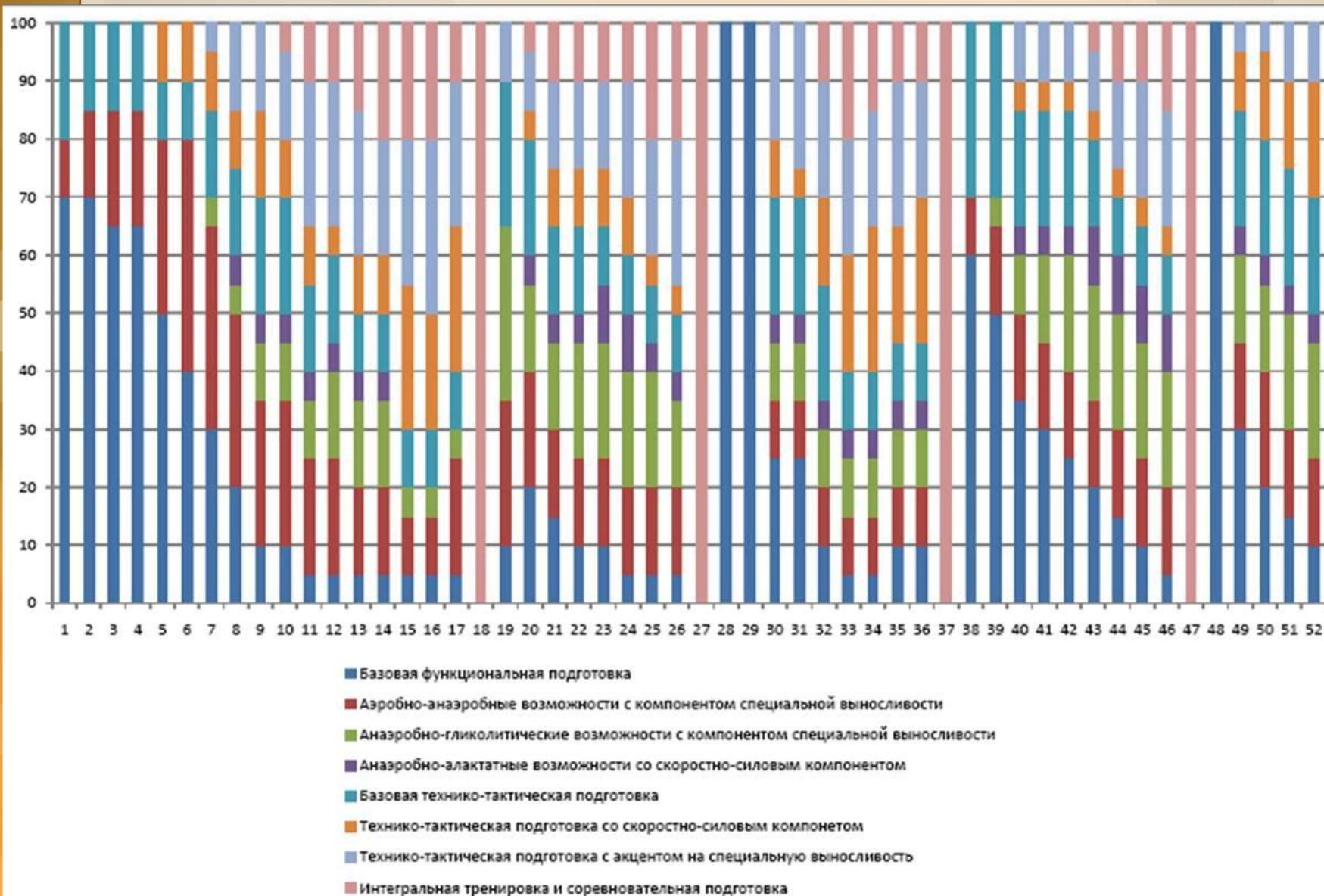
# Пример нерационального проведения разминки



# План подготовки сборной команды России к Олимпийским играм

|              |                             |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                      |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------|-----------------------------|---|---|---|---|-----------------------------|---|---|---|----|----------------------|----|----|----|----|-------------------------|----|----|----|----|-----------------------------|----|----|----|----|-----------------------------|----|----|----|----|----------------------|---|---|---|---|----------------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Месяц        | Январь                      |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    | Февраль              |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Этап         | Общеподготовительный        |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                      |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Микроцикл    | 1                           |   |   |   |   | 2                           |   |   |   |    | 3                    |    |    |    |    | 4                       |    |    |    |    | 5                           |    |    |    |    | 6                           |    |    |    |    | 7                    |   |   |   |   | 8                    |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Календарь    | 1                           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                           | 7 | 8 | 9 | 10 | 11                   | 12 | 13 | 14 | 15 | 16                      | 17 | 18 | 19 | 20 | 21                          | 22 | 23 | 24 | 25 | 26                          | 27 | 28 | 29 | 30 | 31                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |    |    |    |
| Сборы        | Белгород                    |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                      |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Обследования | ЭКО                         |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                      |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Месяц        | Март                        |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    | Апрель               |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Этап         | Специально-подготовительный |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    | Предсоревновательный |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Микроцикл    | 9                           |   |   |   |   | 10                          |   |   |   |    | 11                   |    |    |    |    | 12                      |    |    |    |    | 13                          |    |    |    |    | 14                          |    |    |    |    | 15                   |   |   |   |   | 16                   |   |   |   |   | 17 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Календарь    | 1                           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                           | 7 | 8 | 9 | 10 | 11                   | 12 | 13 | 14 | 15 | 16                      | 17 | 18 | 19 | 20 | 21                          | 22 | 23 | 24 | 25 | 26                          | 27 | 28 | 29 | 30 | 31                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |
| Сборы        | Красноармейск, Ястребки     |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    | Красноармейск, Ястребки |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    | Владивосток          |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Обследования | ТО-1                        |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    | ТО-2                    |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    | ТО-1                 |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Месяц        | Май                         |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    | Июнь                 |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Этап         | Соревновательный            |   |   |   |   | Специально-подготовительный |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                      |   |   |   |   | Предсоревновательный |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Микроцикл    | 18                          |   |   |   |   | 19                          |   |   |   |    | 20                   |    |    |    |    | 21                      |    |    |    |    | 22                          |    |    |    |    | 23                          |    |    |    |    | 24                   |   |   |   |   | 25                   |   |   |   |   | 26 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Календарь    | 1                           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                           | 7 | 8 | 9 | 10 | 11                   | 12 | 13 | 14 | 15 | 16                      | 17 | 18 | 19 | 20 | 21                          | 22 | 23 | 24 | 25 | 26                          | 27 | 28 | 29 | 30 | 31                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |
| Сборы        | Красноармейск, Ястребки     |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    | Красноармейск, Ястребки |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    | Адлер                |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Обследования | ОСД                         |   |   |   |   | ТО-2                        |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                      |   |   |   |   | ТО-1                 |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Месяц        | Июль                        |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    | Август               |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Этап         | Соревновательный            |   |   |   |   | Переходный                  |   |   |   |    | Общеподготовительный |    |    |    |    |                         |    |    |    |    | Специально-подготовительный |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                      |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Микроцикл    | 27                          |   |   |   |   | 28                          |   |   |   |    | 29                   |    |    |    |    | 30                      |    |    |    |    | 31                          |    |    |    |    | 32                          |    |    |    |    | 33                   |   |   |   |   | 34                   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Календарь    | 1                           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                           | 7 | 8 | 9 | 10 | 11                   | 12 | 13 | 14 | 15 | 16                      | 17 | 18 | 19 | 20 | 21                          | 22 | 23 | 24 | 25 | 26                          | 27 | 28 | 29 | 30 | 31                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Сборы        | Сочи                        |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                      |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Обследования | ОСД                         |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                      |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Месяц        | Сентябрь                    |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    | Октябрь              |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Этап         | Предсоревновательный        |   |   |   |   | Соревновательный            |   |   |   |    | Общеподготовительный |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    | Специально-подготовительный |    |    |    |    |                      |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Микроцикл    | 35                          |   |   |   |   | 36                          |   |   |   |    | 37                   |    |    |    |    | 38                      |    |    |    |    | 39                          |    |    |    |    | 40                          |    |    |    |    | 41                   |   |   |   |   | 42                   |   |   |   |   | 43 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Календарь    | 1                           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                           | 7 | 8 | 9 | 10 | 11                   | 12 | 13 | 14 | 15 | 16                      | 17 | 18 | 19 | 20 | 21                          | 22 | 23 | 24 | 25 | 26                          | 27 | 28 | 29 | 30 | 31                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Сборы        | ОЧР                         |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                      |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Обследования |                             |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                      |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Месяц        | Ноябрь                      |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    | Декабрь              |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Этап         | Предсоревновательный        |   |   |   |   |                             |   |   |   |    | Соревновательный     |    |    |    |    | Переходный              |    |    |    |    | Специально-подготовительный |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                      |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Микроцикл    | 44                          |   |   |   |   | 45                          |   |   |   |    | 46                   |    |    |    |    | 47                      |    |    |    |    | 48                          |    |    |    |    | 49                          |    |    |    |    | 50                   |   |   |   |   | 51                   |   |   |   |   | 52 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Календарь    | 1                           | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                           | 7 | 8 | 9 | 10 | 11                   | 12 | 13 | 14 | 15 | 16                      | 17 | 18 | 19 | 20 | 21                          | 22 | 23 | 24 | 25 | 26                          | 27 | 28 | 29 | 30 | 31                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5                    | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Сборы        |                             |   |   |   |   |                             |   |   |   |    |                      |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                      |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| Обследования | ОСД                         |   |   |   |   |                             |   |   |   |    | ТО-1                 |    |    |    |    |                         |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                             |    |    |    |    |                      |   |   |   |   |                      |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

# Соотношение различных видов подготовки в годичном цикле



## Тренировочная направленность нагрузок по ЧСС

Аэробная – до 120 уд/мин

Аэробная развивающая – 120-140 уд/мин

Смешанная аэробно-анаэробная – 140-160 уд/мин

Смешанная анаэробно-аэробная – 160-180 уд/мин

Анаэробно-гликолитическая – 180-200 уд/мин

Анаэробно-алактатная – 200 и выше уд/мин

# Распределение среднегрупповой нагрузки в тренировочном занятии

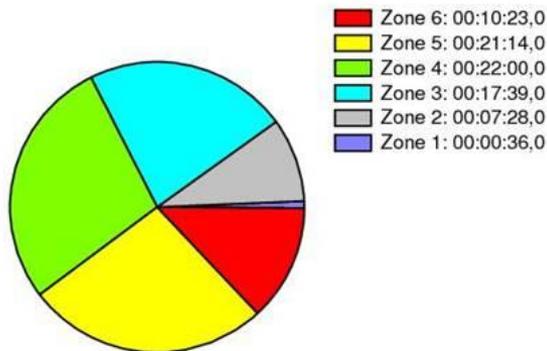
## Suunto Team Manager



### Logs summary

Duration 01:19:23,0  
 Average HR 152  
 Avg. HR% of the Max 75  
 Avg. training effect 5,0  
 Athletes 10

### Time in target zones



### Logs by athlete

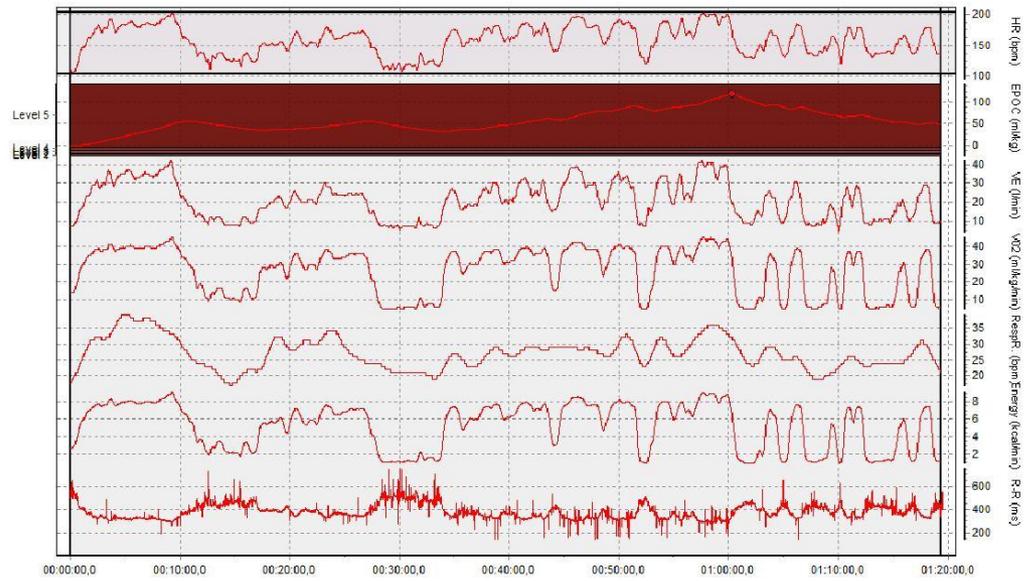
|                      |            | Time in zones | TE | Avg HR | Max HR |
|----------------------|------------|---------------|----|--------|--------|
| Svinin Artem         | 31.10.2010 |               | 5  | 144    | 185    |
| Babenko Dmitriy      | 31.10.2010 |               | 5  | 157    | 199    |
| Irgaliev Erlan       | 31.10.2010 |               | 5  | 159    | 204    |
| Mstoyan Mamuka       | 31.10.2010 |               | 5  | 151    | 191    |
| Lupeta Sergey        | 31.10.2010 |               | 5  | 128    | 179    |
| Isakova Anastasia    | 31.10.2010 |               | 5  | 153    | 199    |
| Kosheleva Olga       | 31.10.2010 |               | 5  | 156    | 191    |
| Bulatova Ksenia      | 31.10.2010 |               | 5  | 158    | 200    |
| Salamakhina Svetlana | 31.10.2010 |               | 5  | 157    | 195    |
| Smolina Olga         | 31.10.2010 |               | 5  | 160    | 198    |

User : **Irgaliev Erlan**  
 Name : **31.10.2010 / 17:05:23**  
 Activity :

| DETAILS                      | BODY PARAMETERS                    | ALTITUDE                      |
|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| Date : <b>31.10.2010</b>     | Training effect : <b>5</b>         | High : <b>0 m</b>             |
| Start time : <b>17:05:23</b> | EPOC Peak : <b>118 ml/kg</b>       | Low : <b>0 m</b>              |
| End time : <b>18:24:46</b>   | Ventilation : <b>43 l/min</b>      | Ascent : <b>0 m</b>           |
| Duration : <b>01:19:23,0</b> | Oxygen cons. : <b>45 ml/kg/min</b> | Descent : <b>0 m</b>          |
| Distance : <b>0 km</b>       | Respiration rate : <b>39 bpm</b>   | Asc Time : <b>00:00:00,0</b>  |
| Avg. speed : <b>0,0 km/h</b> | Energy cons. : <b>417 kcal</b>     | Dsc Time : <b>00:00:00,0</b>  |
| Max speed : <b>0,0 km/h</b>  |                                    | Flat Time : <b>01:19:23,0</b> |

| HEART RATE           |                           |                           |
|----------------------|---------------------------|---------------------------|
| Max : <b>204 bpm</b> | Above : <b>01:19:23,0</b> | High limit : <b>0 bpm</b> |
| Avg : <b>159 bpm</b> | In : <b>00:00:00,0</b>    |                           |
| Min : <b>104 bpm</b> | Below : <b>00:00:00,0</b> | Low limit : <b>0 bpm</b>  |

| INTERVAL |            |            |        |            |             |                |                |                  |                |
|----------|------------|------------|--------|------------|-------------|----------------|----------------|------------------|----------------|
| mark     | split      | lap        | hr bpm | avg hr bpm | lap dist km | lap speed km/h | dist. Start km | speed start km/h | notes          |
| 1        | 01:19:23,0 | 01:19:23,0 | 134    | 152        | 0           | 0,0            | 0              | 0,0              | End Of Session |



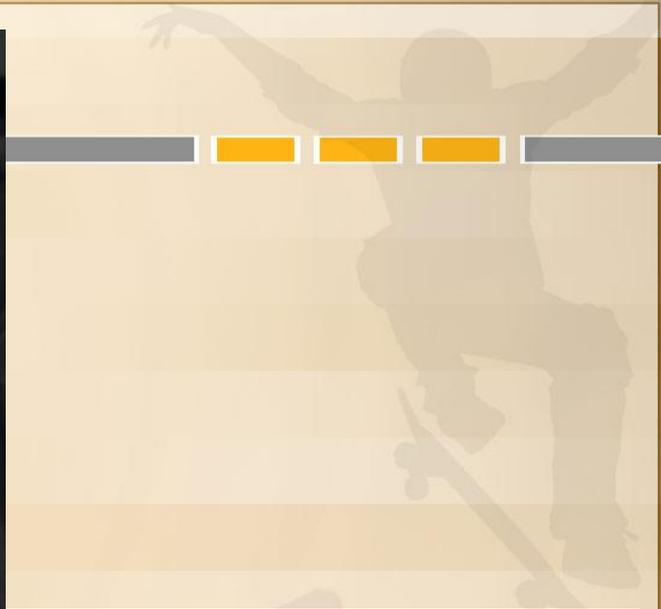
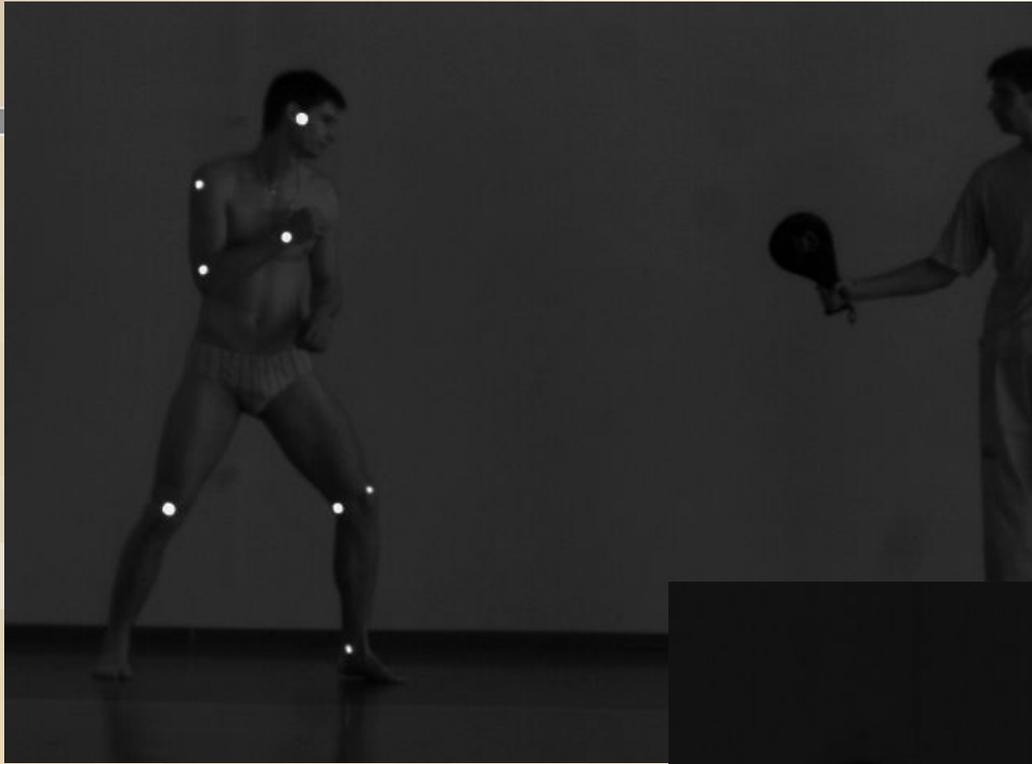
**Результаты тестирования физической подготовленности тхэквондистов**  
**31.10-01.11.2010**  
**Красноармейск**

|                         | A   | B   | C     | D        | E   | F   | I  | J   | M   |      |     |
|-------------------------|-----|-----|-------|----------|-----|-----|----|-----|-----|------|-----|
| 1 Свинин Артем          | 220 | 594 | 05,94 | 01:16,53 | 320 | 182 | 38 | 130 | 90  | 3,5  | 560 |
| 2 Бабенко Дмитрий       | 208 | 592 | 06,03 | 01:14,78 | 320 | 176 | 32 | 102 | 106 | 1    | 610 |
| 3 Иргалиев Ерлан        | 198 | 590 | 06,16 | 01:13,09 | 360 | 162 | 36 | 108 | 90  | 3,5  | 500 |
| 4 Мстойн Мамука         | 182 | 590 | 05,78 | 01:13,32 | 280 | 162 | 20 | 100 | 82  | 12   | 500 |
| 5 Лупета Сергей         | 212 | 645 | 06,19 | 01:19,00 | 280 | 155 | 57 | 110 | 102 | 6,5  | 440 |
| 6 Цкиманаури Михаил     | 200 | 608 | 05,81 | 01:11,89 | 240 | 187 | 13 | 125 | 75  | 4    | 480 |
| 7 Краснов Борис         | 208 | 598 | 06,09 | 01:16,03 | 280 | 148 | 60 | 128 | 80  | 8    | 600 |
| 8 Бетигов Сухайб        | 192 | 565 | 06,07 | 01:20,65 | 240 | 156 | 36 | 104 | 88  | 0,5  | 380 |
| 9 Насыбуллин Альберт    | 234 | 750 | 05,82 | 01:13,00 | 400 | 202 | 32 | 158 | 76  | 13   | 490 |
| 10 Латышов Игорь        | 220 | 652 | 05,62 | 01:07,63 | 520 | 171 | 49 | 120 | 100 | 21   | 630 |
| 11 Екисов Аслан         | 232 | 615 | 06,13 | 01:16,59 | 280 | 186 | 46 | 155 | 77  | 11   | 480 |
| 12 Исакова Анастасия    | 183 | 520 | 06,35 | 01:18,19 | 240 | 154 | 29 | 98  | 85  | 6,5  | 450 |
| 13 Кошелева Ольга       | 190 | 562 | 06,03 | 01:17,31 | 360 | 158 | 32 | 104 | 86  | 9    | 510 |
| 14 Булатова Ксения      | 180 | 520 | 06,13 | 01:17,06 | 240 | 154 | 26 | 102 | 78  | 11   | 520 |
| 15 Саламахина Светлана  | 198 | 542 | 06,03 | 01:16,57 | 240 | 162 | 36 | 122 | 76  | 7,5  | 560 |
| 16 Смолина Ольга        | 172 |     | 06,25 | 01:24,22 |     | 125 | 47 | 97  | 75  | 14,5 | 550 |
| 17 Кудашова Татьяна     | 214 | 565 | 05,90 | 01:16,23 | 360 | 165 | 49 | 100 | 114 | 5    | 520 |
| 18 Прокудина Кристина   | 194 | 560 | 06,00 | 01:17,06 | 240 | 156 | 38 | 100 | 94  | 4,5  | 450 |
| 19 Волкова Юлия         | 207 | 600 | 05,80 | 01:15,91 | 240 | 170 | 37 | 97  | 110 | 9    | 370 |
| 20 Дрямова Милана       | 198 | 582 | 05,94 | 01:16,60 | 360 | 161 | 37 | 92  | 106 | 10,5 | 420 |
| 21 Глаголева Александра | 217 | 602 | 05,88 | 01:21,50 | 240 | 180 | 37 | 95  | 122 | 10,5 | 450 |
| 22 Кузнецов Глеб        | 198 | 528 | 06,12 | 01:17,22 | 160 | 162 | 36 | 132 | 66  | 18   | 420 |
| 23 Куликов Алексей      | 204 | 602 | 05,65 | 01:11,16 | 600 | 166 | 38 | 105 | 99  | 12,5 | 500 |
| 24 Иванова Ирина        | 214 | 635 | 05,94 | 01:21,94 | 200 | 190 | 24 | 127 | 87  | 8    | 520 |
| 25 Сухаутдинова Регина  | 188 | 508 | 06,31 | 01:20,37 | 160 | 142 | 46 | 85  | 103 | 5    | 480 |
| 26 Амосова Анастасия    | 190 | 570 | 06,19 | 01:23,62 | 200 | 144 | 46 | 88  | 102 | 6,5  | 360 |
| 27 Ливицкий Илья        | 238 | 675 | 05,32 | 01:12,37 | 520 | 180 | 58 | 148 | 90  | 11   | 560 |
| 28 Буравкин Никита      | 208 | 632 | 05,78 | 01:13,94 | 400 | 172 | 36 | 126 | 82  | 16   | 470 |
| 29 Берль Иван           | 182 | 585 | 06,15 | 01:19,00 | 280 | 165 | 17 | 109 | 73  | 9    | 450 |
| 30 Кашироков Руслан     | 192 | 553 | 05,97 | 01:16,56 | 280 | 167 | 25 | 95  | 97  | 2,5  | 540 |
| 31 Букин Илья           | 207 | 616 | 05,78 | 01:11,32 | 280 | 151 | 56 | 103 | 104 | 8    | 570 |
| 32 Погорелова Полина    | 176 | 552 | 06,06 | 01:20,31 | 280 | 144 | 32 | 85  | 91  | 7    | 380 |
| 33 Свилогузова Софья    | 184 | 520 | 06,21 | 01:26,78 | 160 | 150 | 34 | 132 | 52  | 9,5  | 450 |
| 34 Орлова Любовь        | 225 | 545 | 06,29 | 01:14,91 | 240 | 165 | 60 | 100 | 125 | 11   | 370 |
| 35 Зенин Никита         | 234 | 645 | 05,58 | 01:12,12 | 400 | 195 | 39 | 134 | 100 | 3    | 480 |
| 36 Демьянов Сергей      | 220 | 658 | 05,56 | 01:10,25 | 520 | 190 | 30 | 146 | 74  | 5,5  | 560 |
| 37 Махмудов Шериф       | 220 | 605 | 05,60 | 01:13,28 | 440 | 172 | 48 | 122 | 98  | 6    | 480 |
| 38 Озин Иван            | 192 | 564 | 05,94 | 01:22,94 | 240 | 166 | 26 | 102 | 90  | 10   | 480 |
| 39 Гордеев Андрей       | 198 | 605 | 06,47 | 01:22,40 | 240 | 180 | 18 | 126 | 72  | 12,5 |     |

Тесты:

A Прижок в длину с места  
 B Тройной прыжок в длину с места  
 C Челночный бег 3х8м  
 D Челночный бег 30х8м

F Прыжок без помощи рук  
 I Прыжок в длину спиной вперед  
 J Прыжок в длину в 1/2 силы  
 M Тест Моторина



## Тест №2. Простая зрительно-моторная реакция

Прибор: ЗМА полноцветный

Тестировались оба глаза

Рука: правая

Цвет стимула: красный

## Шкалы результатов

| №  | Название шкалы  | Значение | Ед. изм.         | Градации         | Интерпретация                                  |
|--|---|----------|------------------|------------------|--|
| <b>Статистические данные</b>               |   |          |                  |                  |  |
| 1  | Среднее значение времени реакции                        | 231,51   | мс               | промежуточный    | Средняя скорость сенсомоторной реакции (норма) |
| 2  | Среднеквадратичное отклонение                           | 68,92    | мс               |                  |  |
| 3  | Медиана   | 215,00   | мс               |                  |  |
| 4  | Мода  | 194,51   | мс               |                  |  |
| 5  | Асимметричность   | 3,52     |                  |                  |  |
| 6  | Экспесс   | 18,15    |                  |                  |  |
| 7  | K(25%)  | 200,25   |                  |                  |  |
| 8  | K(75%)  | 246,00   |                  |                  |  |
| 9  | (K75%-K25%)/2   | 22,88    |                  |                  |  |
| 10   | Оценка нормальности распределения                       |          |                  |                  | Нормальное распределение                       |
| 11   | Скорость сенсомоторных реакций                          | 231,51   | мс               |                  | легко замедлена                                |
| <b>Ошибки и оценка точности выполнения</b> |   |          |                  |                  |  |
| 12   | Количество стимулов                                     | 69       |                  |                  |  |
| 13   | Общее число ошибок                                      | 2        |                  | Нарушения        | устойчивость внимания снижена                  |
| 14   | Число пропусков   | 0        |                  |                  |  |
| 15   | Число преждевременных нажатий                           | 2        |                  |                  |  |
| 16   | Коэффициент точности Уиппла                             | 0,00     |                  | Достоверный      | Высокий коэффициент точности                   |
| <b>Критерии Лоскутовой</b>                 |   |          |                  |                  |  |
| 17   | Функциональный уровень системы                          | 4,12     |                  |                  | средний (норма)                                |
| 18   | Устойчивость реакции                                    | 1,83     |                  |                  | средний (норма)                                |
| 19   | Уровень функциональных возможностей                     | 3,38     |                  |                  | средний (норма)                                |
| 20   | dT0,5   | 83,60    |                  |                  |  |
| 21   | Rmax  | 0,52     |                  |                  |  |
| 22   | Функциональный уровень системы (ФУС по Лоскутовой)      | 4,12     | 1/с <sup>2</sup> | Патологическое I | легкое отклонение от нормы                     |
| 23   | Устойчивость реакции (УР по Лоскутовой)                 | 1,83     | 1/с              | Среднее          | средний уровень нормы                          |
| 24   | Уровень функциональных возможностей (УФВ по Лоскутовой) | 3,38     | 1/с <sup>2</sup> | Среднее          | средний уровень нормы                          |

Среднее значение времени реакции: 231,51 мс

Средняя скорость сенсомоторной реакции (норма)

Уровень функциональных возможностей: 3,38 (средний)

**Рекомендации****Высокая скорость сенсомоторной реакции:**

При исключении влияния текущего функционального состояния на результат обследования можно предположить высокую подвижность нервных процессов. При этом следует учитывать, что нервная система ребенка проходит процесс становления и в ходе своего развития обладает высокой пластичностью; тип нервной деятельности окончательно еще не сформирован.

Подвижность нервных процессов у детей с возрастом увеличивается и достигает своего пика в подростковом возрасте. Поэтому в зависимости от возраста и индивидуальных особенностей ребенка подвижность нервных процессов может как являться одним из проявлений соответствующего статистической норме протекания процесса развития нервной системы, так и свидетельствовать о формировании подвижного типа нервной системы.

Подвижность нервных процессов обуславливает легкость смены процессов возбуждения и торможения в ходе функционирования нервной системы, что облегчает адаптацию ребенка к окружающей среде. Высокой подвижностью нервных процессов не могут быть вызваны какие-либо нарушения и дезадапционные проявления поведения и психики ребенка.

**Это все!**

