

# МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПОПУЛЯЦИОННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Сопроводительное письмо.

Уважаемые коллеги!

Межведомственный проект «Исследование возрастной динамики развития систем организма детей дошкольного и младшего школьного возраста с учетом двигательной активности» реализуется Министерством просвещения РФ во взаимодействии с Министерством спорта РФ и Министерством здравоохранения РФ

**Актуальность** данного исследования признана на государственном уровне. Необходимость решения данного вопроса обозначена в поручении Президента Российской Федерации от 8 июня 2022 г. № Пр.- 1005 пункт 7 о внесении в нормативные правовые акты РФ изменений, предусматривающих установление научно обоснованного минимального возраста приема детей на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (по видам спорта) по итогам заседания Совета при Президенте по развитию физической культуры и спорта, состоявшегося 26 апреля 2022 года.

**Целью** исследования по проекту «Исследование возрастной динамики развития систем организма детей дошкольного и младшего школьного возраста с учетом двигательной активности» является научное обоснование минимально допустимого возраста для начала приема детей дошкольного и младшего школьного возраста на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (по группам видов спорта) на основе результатов исследования возрастной динамики развития соматических и физиологических систем организма, психомоторной и когнитивной сферы здоровых детей с учетом режима их двигательной активности..

**Задачи** на 2025-2028 годы (2-5 этапы):

1. На основе популяционного и экспериментального исследований изучить влияние раннего начала занятий различными видами спорта на возрастную динамику физического и моторного развития, мышечную работоспособность и созревание вегетативных функций детей дошкольного и младшего школьного возраста, занимающихся спортом, и детей такого же возраста, не занимающихся по дополнительным программам спортивной подготовки.

2. На основе популяционного и экспериментального исследований оценить влияние раннего начала занятий на развитие когнитивной сферы и сенсомоторики детей дошкольного и младшего школьного возраста и детей такого же возраста, не занимающихся по дополнительным программам спортивной подготовки.

3. Разработать нормативные критерии темпов созревания морфофункциональных систем организма детей дошкольного и младшего школьного возраста для прогноза возможности освоения режимов спортивной двигательной активности с учетом специфики групп видов спорта.

4. Разработать нормативные критерии показателей физического и функционального развития организма детей, не занимающихся спортом.

5. Дать физиологическую оценку физических нагрузок, применяемых в тренировке детей в циклических, игровых, сложно-координационных видах спорта и спортивных единоборствах.

Исследование будет проходить с участием детей дошкольного и младшего школьного возраста в 14 регионах РФ:

- Архангельская область,
- Калининградская область,
- Калужская область,
- Кемеровская область,
- Московская область,
- Нижегородская область,
- Новосибирская область,
- Оренбургская область,

- Рязанская область,
- Свердловская область,
- Республика Бурятия,
- Республика Саха (Якутия),
- Краснодарский край,
- Ставропольский край
- Хабаровский край.

**Участники исследования в каждом регионе:**

- дети (не менее 2500–3000 человек от региона)
- родители
- администрация, тренеры по видам спорта, учителя физической культуры, инструкторы по физической культуре, высококвалифицированные спортсмены, педагоги и медицинские работники дошкольных образовательных организаций, образовательных организаций начального общего образования, ДЮСШ, центров раннего физического развития детей.

**Для участия в популяционном исследовании каждый регион должен отобрать:**

- 10 обычных школ
- 10 обычных дошкольных образовательных организаций
- 3 центра раннего физического развития детей
- 7 детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ).

**Какие анкеты будут использованы в ходе исследования**

Всего в ходе исследования будут использованы анкеты (см. ниже).

По каждому виду образовательной организации разработана серия анкет.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ АНКЕТ ПО ВИДАМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

<i>Дошкольные образовательные организации</i>			
Инструкторы по ФК ДОО	Медицинские работники	Родители детей (n=2500-3000)	Педагоги (воспитатель и/или психолог) ДОО
1. Возраст начала занятий спортом 2. Двигательная подготовленность (общая) (индивидуальные данные)	4. Физическое развитие и здоровья детей (индивидуальные данные) 5. Текущая заболеваемость: пропуски по заболеваниям за 2024-2025 год (индивидуальные данные)	6. Спортивная специализация ребенка 9. Физическая активность (индивидуальные данные) <input type="checkbox"/> Форма А <input type="checkbox"/> Форма Б 10. Питание, распорядок дня и сон дошкольника	12. Выявление эмоционального статуса ребенка (индивидуальные данные) 13. Физическая активность в образовательной организации <input type="checkbox"/> Форма А <input type="checkbox"/> Форма Б
<i>Школа (Общеобразовательная организация начального образования)</i>			
Учителя ФК, тренеры, инструкторы по ФК	Медицинские работники	Родители детей (n=2500-3000)	Педагоги ОО НО

1.Возраст начала занятий спортом 2.Двигательная подготовленность (общая) (индивидуальные данные)	4.Физическое развитие и здоровья детей (индивидуальные данные) 5.Текущая заболеваемость: пропуски по заболеваниям за 2024-2025 год (индивидуальные данные)	6.Спортивная специализация ребенка 9.Физическая активность (индивидуальные данные) Форма А Форма Б 11.Питание, распорядок дня и сон младшего школьника	12.Выявление эмоционального состояния ребенка (индивидуальные данные) 13.Физическая активность в образовательной организации Форма А Форма Б
<b><i>Детско-юношеская спортивная школа (ДЮСШ), СШОР и т.д.</i></b>			
Тренеры ДЮСШ	Медицинские работники	Родители детей (n=2500-3000)	
1.Возраст начала занятий спортом 2.Двигательная подготовленность (общая) (индивидуальные данные) 3.Двигательная подготовленность (специальная) (индивидуальные данные)	4.Физическое развитие и здоровья детей (индивидуальные данные) 5.Текущая заболеваемость: пропуски по заболеваниям за 2024-2025 год (индивидуальные данные)	6.Спортивная специализация ребенка 10. Питание и сон Форма А Форма Б 11.Выявление эмоционального состояния ребенка (индивидуальные данные)	
<b><i>Центр раннего физического развития детей</i></b>			
Тренеры, инструкторы ЦРФРД.	Медицинские работники	Родители детей (n=2500-3000)	
1.Возраст начала занятий спортом 2.Двигательная подготовленность (общая) (индивидуальные данные)	4.Физическое развитие и здоровья детей (индивидуальные данные) 5.Текущая заболеваемость: пропуски по заболеваниям за 2024-2025 год (индивидуальные данные)	6.Спортивная специализация ребенка 10. Питание и сон Форма А (дошк.) Форма Б (школ.) 11. Выявление эмоционального состояния ребенка (индивидуальные данные)	

## СОХРАНЕНИЕ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ДАННЫХ

Для соблюдения полной конфиденциальности индивидуальных данных предлагается система кодирования данных. В образовательной организации каждому ребенку, участвующему в исследовании, присваивается **индивидуальный номер ребенка в группе/классе** — номер (код), который проставляется на всех индивидуальных анкетах и в бланках диагностического обследования.

**Индивидуальный код ребенка в группе/классе (ФИО):**

пример: Иванов Павел Алексеевич – код ребенка **ИПА**.

**Код используется при заполнении всех анкет!**

Таким образом, все показатели, относящиеся к одному и тому же учащемуся, будут соответствовать одному кодовому числу и при этом не будут озвучены персональные данные ребенка.

**Обратите внимание**, что на каждого ребенка должен быть собран весь перечень анкет и **индивидуальный номер ребенка в группе/классе** — код, присвоенный для соблюдения анонимности анкет, должен быть одинаков на индивидуальных анкетах, относящихся к одному и тому же обучающемуся. Соответствие данных по состоянию здоровья ребенка, показателей его физического развития, режима дня в школе и дома важно для поиска корреляционных связей между показателями и формулирования корректных выводов.

**Ребенок однозначно идентифицируется в разных анкетах с сохранением анонимности по сочетанию вопросов Регион – Город – ОО – Класс (группа) – ФИО – Дата рождения. Фундаментально важно, чтобы название города и ОО набивалось в данные стереотипно – т.е. полностью одинаково для всех детей этого города и ОО. Только тогда работает вышеозначенная цепочка однозначной идентификации. Тот, кто будет набивать данные анкет в Эксель-макеты, должен будет следить за стереотипностью. Это несложно, поскольку набивать данные будет местный координатор из конкретного ОО. Региональные же координаторы будут только сшивать вместе набивку, присланную им из «их» разных ОО.**

**Информация о соответствии кода и фамилии ребенка будет находиться только в данной образовательной организации.**

### ЭТАПЫ СБОРА И ПЕРЕДАЧИ ДАННЫХ ИССЛЕДОВАНИЯ

#### **I этап - сбор данных:**

1. Составить список детей, участвующих в исследовании и присвоить каждому обучающемуся (воспитаннику) **индивидуальный номер** (персональное кодовое число);

Сведения о присвоенных кодовых номерах детей передать медицинскому работнику (Анкеты «Состояние здоровья и физическое развитие детей» и «Текущая заболеваемость», тренеру, учителю физической культуры, инструктору по физической культуре для оценки двигательной подготовленности (Анкеты «Двигательная подготовленность (общая)», «Двигательная подготовленность (специальная)»);

2. Заполнить в электронном варианте Анкет верхнюю часть, содержащую общие данные (Регион, Населенный пункт (город, поселок и т.д.), школа, ДОО, ДЮСШ, ЦРФРД (название, номер), группа/класс (название, номер);

Регион \_\_\_\_\_

Населенный пункт (город, поселок и и.д.) \_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Стаж работы по специальности, лет \_\_\_\_\_

Пол:

- мужской

- женский

Дата рождения: (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

Ваша спортивная квалификация (разряд), если есть \_\_\_\_\_

Возраст начала систематических тренировок, личный опыт \_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

3. Распечатать Анкеты и Бланки диагностического обследования в необходимом количестве (по количеству обучающихся в группе/классе);

4. В Анкетах и Бланках диагностического обследования **указать индивидуальный номер анкетизируемого;**

5. Передать Анкеты «Спортивная специализация ребенка», «Физическая активность», «Питание и распорядок дня дошкольника» и «Питание и распорядок дня школьника» родителям для заполнения;

6. Заполнить Бланки диагностического обследования совместно с другими специалистами ДОО (психологом, тренером, учителем физической культуры, инструктором по физкультуре);

7. **Сведения из всех заполненных анкет и бланков перевести в электронную форму (в таблицы Excel – Анкеты:**

1. «Возраст начала занятий спортом»,
2. «Двигательная подготовленность (общая)» (индивидуальные данные),
3. «Двигательная подготовленность (специальная) (индивидуальные данные)»,
4. «Физическое развитие и здоровье детей (индивидуальные данные)
5. Текущая заболеваемость: пропуски по заболеваниям за 2024-2025 год (индивидуальные данные)
6. Спортивная специализация ребенка (индивидуальные данные)
7. Физическая активность (формы А и Б) (индивидуальные данные).
8. Питание, распорядок дня и сон дошкольника (индивидуальные данные) для дошкольников
9. Питание, распорядок дня и сон школьника (индивидуальные данные) для младшеклассников
10. Индивидуально-психологические особенности – анкета по выявлению эмоционального состояния ребенка» (индивидуальные данные).
11. Физическая активность в образовательной организации (формы А и Б)

### **II этап – передача данных**

Школы, ДОО, ДЮСШ, ЦРФРД отправляют региональным координаторам заполненные таблицы в формате Excel:

анкеты:

1. «Возраст начала занятий спортом»,
2. «Двигательная подготовленность (общая)» (индивидуальные данные),
3. «Двигательная подготовленность (специальная) (индивидуальные данные)»,
4. «Физическое развитие и здоровье детей (индивидуальные данные)
5. Текущая заболеваемость: пропуски по заболеваниям за 2024-2025 год (индивидуальные данные)
6. Спортивная специализация ребенка (индивидуальные данные)
7. Физическая активность (формы А и Б) (индивидуальные данные).
8. Питание, распорядок дня и сон дошкольника (индивидуальные данные) для дошкольников
9. Питание, распорядок дня и сон школьника индивидуальные данные) для младшеклассников
10. Индивидуально-психологические особенности – анкета по выявлению тревожного ребенка» (индивидуальные данные).
11. Физическая активность в образовательной организации (формы А и Б)

Региональные координаторы после проверки полученных данных исследования по конкретной школе (ДОО, ДЮСШ, ЦРФРД) пересылают материалы на почту Monitoring MP 1 Спорт @mail.ru

## ИНСТРУКЦИИ ПО ЗАПОЛНЕНИЮ АНКЕТ

### Анкета 1

Цель анкетирования: Выявить возраст для начала занятий циклическими, сложно-координационными видами спорта, единоборствами и спортивными играми.

- Просим Вас указать минимальный возраст
- Респондент (анкетируемый): инструкторы по ФК ДОО

Особенности заполнения:

### АНКЕТА 1 «ВОЗРАСТ НАЧАЛА ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ»

*(Заполняется тренером по виду спорта, учителем физической культуры, инструктором по физической культуре и др.)*

Исследование проводится в соответствии с Поручением Президента России от 8 июня 2022 г. № Пр- 1005 пункт 7.

Уважаемые коллеги! Исследование направлено на обоснование минимально допустимого возраста для начала занятий циклическими, сложно-координационными видами спорта, единоборствами и спортивными играми.

Просим Вас указать минимальный возраст начального обучения в разных видах спорта, минимальный возраст начала спортивной тренировки в разных видах спорта, минимальный возраст начала выступления на соревнованиях в разных видах спорта, основываясь на Вашем профессиональном опыте.

**Мы заранее благодарим Вас за сотрудничество!**

Регион \_\_\_\_\_

Населенный пункт (город, поселок и и.д.) \_\_\_\_\_

Место работы \_\_\_\_\_

Образование \_\_\_\_\_

Должность \_\_\_\_\_

Стаж работы по специальности, лет \_\_\_\_\_

Пол:

- мужской
- женский

Дата рождения: (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

Ваша спортивная квалификация (разряд), если есть \_\_\_\_\_

Возраст начала систематических тренировок, личный опыт (возраст, лет) \_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

**Вопрос 1.** Выберите Ваш вид спорта (где вы тренер/учитель/инструктор)

1. Бадминтон
2. Баскетбол
3. Беговые дисциплины легкой атлетики
4. Бейсбол
5. Биатлон
6. Бобслей
7. Бокс
8. Борьба вольная
9. Борьба греко-римская
10. Велосипедный спорт
11. Водное поло
12. Волейбол
13. Волейбол пляжный
14. Гандбол
15. Гимнастика спортивная
16. Гимнастика художественная
17. Горнолыжный спорт
18. Гребля академическая
19. Гребля на байдарках и каноэ
20. Гребной слалом
21. Дзюдо
22. Кёрлинг
23. Конное троеборье
24. Конный спорт (выездка, преодоление препятствий)
25. Легкоатлетические прыжки и метания
26. Легкоатлетическое десятиборье
27. Легкоатлетическое семиборье
28. Лыжное двоеборье
29. Лыжные гонки
30. Парусный спорт
31. Плавание
32. Прыжки в воду
33. Прыжки на батуте

34. Прыжки на лыжах с трамплина
35. Санный спорт
36. Синхронное плавание
37. Скелетон
38. Скоростной бег на коньках
39. Сноубординг
40. Современное пятиборье
41. Софтбол
42. Стрельба из лука
43. Стрельба пулевая
44. Стрельба стендовая
45. Теннис
46. Теннис настольный
47. Триатлон
48. Тхэквондо
49. Тяжелая атлетика
50. Фехтование
51. Фигурное катание на коньках
52. Фристайл
53. Футбол
54. Хоккей на льду
55. Хоккей на траве
56. Шорт-трек
57. Другой вид спорта (напишите)\_\_\_\_\_

**Вопрос 2а.** Укажите минимально допустимый возраст **начального обучения** в этом виде спорта \_\_\_\_\_ лет

**Вопрос 2б.** Укажите минимально допустимый возраст **начала спортивной тренировки** в этом виде спорта \_\_\_\_\_ лет

**Вопрос 2с.** Укажите минимально допустимый возраст **начала участия в соревнованиях** в этом виде спорта \_\_\_\_\_ лет

**Вопрос 3.** При первичном спортивном отборе на начальном этапе многолетней подготовки в вашем виде спорта *(Можно выбрать несколько ответов)*

1. оценивается состояние здоровья
2. определяется мотивация к занятиям спортом
3. учитывается возраст, наиболее благоприятный для занятий спортом

4. проводится тестирование двигательных способностей (двигательной подготовленности)
5. оценивалось соответствие физических качеств (способностей) и двигательных навыков данному виду спорта
6. измерялись показатели физического развития
7. оценивалось соответствие физического развития данному виду спорта
8. проводилось тестирование физической работоспособности с помощью функциональных проб
9. первичный отбор не проводился
10. затрудняюсь ответить

**Вопрос 4.** Соотношение средств общей физической (ОФП) и специальной физической (СФП) подготовки в тренировочном процессе, % (в сумме должно быть 100 %) (При необходимости посоветуйтесь с тренером)

**4a** ОФП \_\_\_ %

**4b** СФП \_\_\_ %

**Вопрос 5.** Количество тренировочных занятий в неделю на начальном этапе подготовки (Можно выбрать несколько ответов)

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

999 затрудняюсь ответить

**Вопрос 6.** Продолжительность одного тренировочного занятия, минуты

(При необходимости посоветуйтесь с тренером)

10

15

20

25

30

45

60

90

120

150

180

240

999 затрудняюсь ответить

**Вопрос 7.** Физиотерапевтические (физические) мероприятия на начальном этапе подготовки (*Можно выбрать несколько ответов*)

1. массаж
2. сауна (парная баня)
3. гидропроцедуры (разные виды душей)
4. инфракрасное облучение
5. ультрафиолетовое облучение
6. миостимуляция
7. электропунктура
8. другое (напишите) \_\_\_\_\_
9. не проводятся
10. затрудняюсь ответить

**Вопрос 8.** Фармакологические мероприятия на начальном этапе подготовки  
(*Можно выбрать несколько ответов*)

1. витамины и минеральные вещества
2. адаптогены растительного происхождения
3. адаптогены животного происхождения
4. согревающие, обезболивающие, противовоспалительные препараты
5. другое (напишите) \_\_\_\_\_
6. не проводятся
7. затрудняюсь ответить

**Вопрос 9.** Травмы, встречающиеся на начальном этапе занятий спортом  
(*Можно выбрать несколько ответов*)

1. повреждение суставной сумки и связок
2. повреждение мышц и сухожилий
3. ушиб
4. вывих или подвывих
5. перелом кости
6. ссадина (царапина)

7. открытая рана
8. сотрясение
9. инфекция или воспаление
10. другое (напишите) \_\_\_\_\_
11. травмы отсутствуют
12. затрудняюсь ответить

**Вопрос 10.** Преимущественная направленность тренировочного процесса на начальном этапе подготовки (*Можно выбрать несколько ответов*) (*При необходимости посоветуйтесь с тренером*)

1. силовая
2. скоростная
3. на развитие ловкости и координации
4. на развитие гибкости
5. на развитие выносливости
6. на комплексное проявление двигательных (физических) способностей
7. другое (напишите) \_\_\_\_\_
8. затрудняюсь ответить

**Вопрос 11.** Используемые физические упражнения по виду подготовки на начальном этапе спортивной тренировки (*Можно выбрать несколько ответов*)

1. общеподготовительные
2. специально-подготовительные
3. вспомогательные (полуспециальные)
4. соревновательные
5. восстановительные
6. другое (напишите) \_\_\_\_\_
7. затрудняюсь ответить

**Вопрос 12.** Используемые на начальном этапе подготовки методы тренировки, направленные преимущественно на развитие двигательных способностей ребенка (*Можно выбрать несколько ответов*)

1. равномерный
2. переменный
3. повторный
4. интервальный
5. круговой
6. игровой

7. соревновательный
8. затрудняюсь ответить

**Вопрос 13.** Преимущественная метаболическая направленность физических нагрузок на начальном этапе подготовки (*Можно выбрать несколько ответов*)

1. аэробная
2. смешанная аэробно-анаэробная
3. анаэробная гликолитическая
4. анаэробная алактатная
5. затрудняюсь ответить

**Вопрос 14.** Виды соревнований на начальном этапе спортивной подготовки (*Можно выбрать несколько ответов*)

1. подготовительные
2. контрольные
3. подводящие
4. отборочные
5. главные соревнования
6. другое (напишите) \_\_\_\_\_
7. затрудняюсь ответить

**Вопрос 15.** Для Вашего вида спорта в дошкольном возрасте предпочтительнее (*Можно выбрать несколько ответов*)

1. ранняя спортивная специализация
2. ранняя спортивная диверсификация
3. разносторонняя физическая подготовка на базе одного вида спорта
4. разносторонняя физическая подготовка на базе нескольких видов спорта
5. специальная физическая подготовка
6. другое (напишите) \_\_\_\_\_
7. затрудняюсь ответить

**Вопрос 16.** Для Вашего вида спорта в младшем школьном возрасте предпочтительнее (*Можно выбрать несколько ответов*)

1. ранняя спортивная специализация
2. ранняя спортивная диверсификация
3. разносторонняя физическая подготовка на базе одного вида спорта
4. разносторонняя физическая подготовка на базе нескольких видов спорта
5. специальная физическая подготовка
6. другое (напишите) \_\_\_\_\_
7. затрудняюсь ответить

### Вопрос 17. Входная диагностика двигательных способностей при приеме детей на занятия по Вашему виду спорта

1. необходима
2. возможна
3. не обязательна, достаточно наблюдений на занятиях
4. другое (напишите) \_\_\_\_\_
5. затрудняюсь ответить

набивка Анкета 1. Возраст начала занятий спортом.xlsx - Excel

Кирилл Орлов

Главная Вставка Разметка страницы Формулы Данные Рецензирование Вид Разработчик Справка ACROBAT

Вставить Буфер обмена Шрифт Выравнивание Число Стили Ячейки Редактирование Надстройки

A1 region

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
	region	city	org	educ	pos	exper	sex	bdate	qual	aget	fdate	q1	q1.57\$	q2a
	Регион	Населенный пункт	Место работы	Образование	Должность	Стаж работы по специальности	Пол (м/ж)	Дата рождения (день.месяц.год)	Ваша спортивная квалификация	Возраст начала систематических тренировок	Дата заполнения анкеты (день.месяц.год)	Выберите Ваш вид спорта	Другое	возраст начального обучения
2														
3	Кемеровская обл:	Кемерово	СОШ 52	высшее, физ. кул	учитель физ-ры	9.0	м	12.10.1990	1	9	26.06.2025	10		8
4														

набивка инструкция

Готово Специальные возможности: все в порядке 100%

#### Инструкция;

Белые поля - вопросы на один ответ. Набиваете код выбранного ответа или число.

Голубые поля - вопросы на множественный ответ. Набиваете коды выбранных ответов через запятую и/или пробел или плюс.

Зеленые поля - вопросы на текстовый ответ. Набиваете текст.

Серые поля - вопросы на дату. Набиваете дату.

## Анкета 2

Цель анкетирования: Выявить двигательную подготовленность (общую) ребенка

Респондент (анкетируемый): учитель физической культуры, инструктор по физической культуре, тренер

Особенности заполнения:

### **АНКЕТА 2. «ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ (ОБЩАЯ)»** (заполняется учителем физической культуры, инструктором по физической культуре, тренером)

Регион \_\_\_\_\_

Населенный пункт (город, поселок и т.д., название) \_\_\_\_\_

ОО (название образовательной организации и номер) \_\_\_\_\_

Тип ОО: 1. ДОО, 2. Школа, 3. ДЮСШ, 4. ЦРФРД

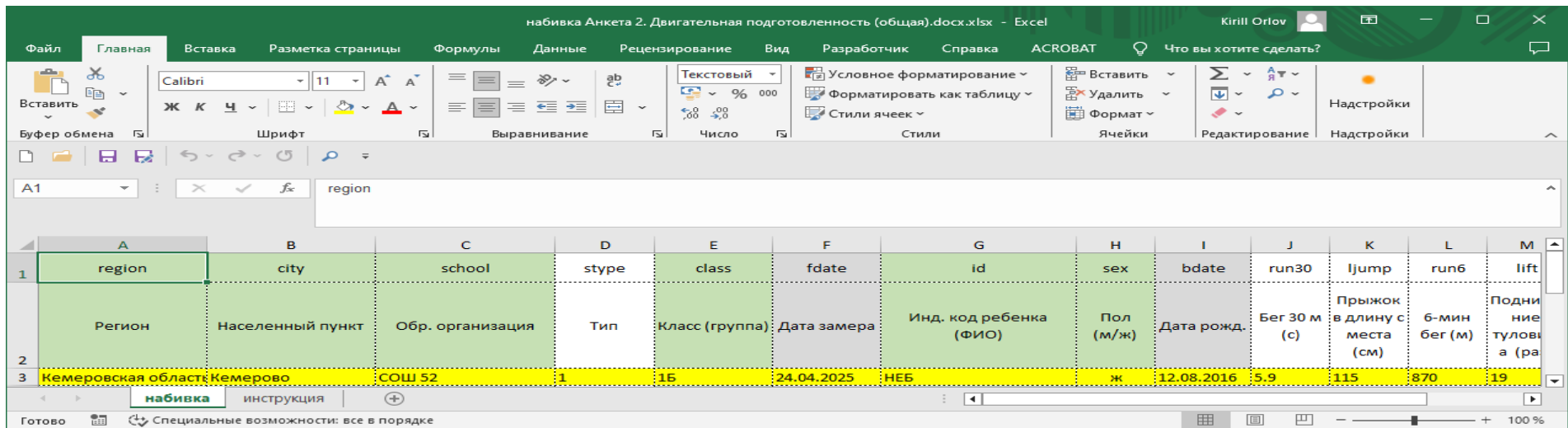
Класс (группа) \_\_\_\_\_

Дата замера показателей в 2025 г. (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

**Инструкция:** в таблице нужно указать результат выполнения ребенком контрольного упражнения. Если данное контрольное упражнение не выполнялось, поставьте прочерк.

ФИО ребенка (должно совпадать с таковым в других анкетах)	Пол (м/ж)	Дата рождения (день.месяц.год)	Двигательные способности							
			Кондиционные способности				Координационные способности (КС)			
			Скоростные	Скоростно-силовые	Выносливость (общая)	Выносливость (силовая)	Гибкость	КС в циклических локомоциях. Способность к приспособлению и перестроению	Способность к статическому равновесию	Способность к кинестетическому дифференцированию
			Контрольное упражнение (тест)							
			run30	ljump	run6	lift	bend	run310	romb	ljump2
			Бег 30 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	6-минутный бег (м)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (раз)	Наклон вперед из положения сидя (см)	Челночный бег 3x10 м (с)	Стойка в одну линию (Проба Ромберга) (с)	Прыжки в длину с места с минимальным увеличением дальности прыжка в очередной попытке (кол-во прыжков с

										минимальным прибавлением)
КТИ	Ж	23.10.2015								



Инструкция:

Белые поля - вопросы на один ответ. Набиваете код выбранного ответа или число.

Зеленые поля - вопросы на текстовый ответ. Набиваете текст.

Серые поля - вопросы на дату. Набиваете дату.

### Анкета 3

Цель анкетирования: Выявить двигательную подготовленность (специальную) ребенка

Респондент (анкетируемый): учитель физической культуры, инструктор по физической культуре, тренер

Особенности заполнения:

### АНКЕТА 3. «ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ (СПЕЦИАЛЬНАЯ)»

(заполняется тренером по виду спорта, учителем физической культуры, инструктором по физической культуре)

Регион \_\_\_\_\_  
 Населенный пункт (город, поселок и т.д., название) \_\_\_\_\_  
 ОО (название образовательной организации и номер) \_\_\_\_\_  
 Тип ОО: 1. ДОО, 2. Школа, 3. ДЮСШ, 4. ЦРФРД \_\_\_\_\_  
 Класс (группа) \_\_\_\_\_  
 Вид спорта (для примера - легкая атлетика ) \_\_\_\_\_  
 Этап подготовки (для примера - этап начальной подготовки, до года) \_\_\_\_\_  
 Спортивная дисциплина \_\_\_\_\_  
 Дата замера показателей в 2025 г. (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

**Инструкция:** в таблице нужно указать результаты выполнения ребенком контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки, используемых в Вашем виде спорта для контроля на соответствующем этапе подготовки. Если контрольное упражнение не выполнялось, поставьте прочерк. В качестве примера представлен комплекс контрольных упражнений по легкой атлетике, группы начальной подготовки.

ФИО ребенка (должно совпадать с таковым в других анкетах)	Пол (м/ж)	Дата рождения (день, мес.год)	Двигательные способности (для примера - батарея тестов, используемая в группах по легкой атлетике , начальный этап подготовки)								
			Контрольное упражнение (вписать название теста, указать единицы измерения)								
			Тест 1	Тест 2	Тест 3	Тест 4	Тест 5	Тест 6	Тест 7	Тест 8	
			назв.	назв.	назв.	назв.	назв.	назв.	назв.	назв.	назв.

набивка Анкета 3. Двигательная подготовленность (специальная).docx.xlsx - Excel

Киррил Орлов

Файл Главная Вставка Разметка страницы Формулы Данные Рецензирование Вид Разработчик Справка ACROBAT Что вы хотите сделать?

Вставить Буфер обмена Шрифт Выравнивание Число Стили Ячейки Редактирование Надстройки

Calibri 11

region

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	
1	region	city	school	stype	class	sport	stage	sportd	fdate	id	sex	
2	Регион	Населенный пункт	Обр. организация	Тип	Класс (группа)	Вид спорта	Этап подг.	Спортивная дисциплин.	Дата замера	Инд. код ребенка (ФИО)	Пол (м/ж)	Дат
3	Кемеровская область	Кемерово	СОШ 52	1	1Б	Легкая атлетика	начальный	прыжки в длину	24.04.2025	НЕБ	ж	12.0
4												
5												
6												

набивка инструкция

Готово Специальные возможности: проверьте рекомендации

Инструкция:

Белые поля - вопросы на один ответ. Набиваете код выбранного ответа или число.

Зеленые поля - вопросы на текстовый ответ. Набиваете текст.

Серые поля - вопросы на дату. Набиваете дату.

В поля name набиваете название теста, а в соответствующие поля result - числовой результат теста.

## АНКЕТА 4.

Цель анкетирования: оценить уровень здоровья детей и их физическое развитие

Респондент: медицинский работник.

Особенности заполнения:

**ВНИМАНИЕ!!! В шапке анкеты, помимо основных данных, обязательно указать Дату замера (день.мес.год) показателей физического развития (длины, масса тела, окружности грудной клетки).**

Заполняются данные на каждого ребенка группы/класса. **Все показатели, вносимые в таблицу, носят индивидуальный характер.**

**В левом крайнем столбце указать индивидуальный номер ребенка в классе (он должен совпадать с таковым в анкете 5 А, 5Б, 8, 9А, 9Б).**

**Из Карты профилактического медицинского осмотра несовершеннолетнего (учетная форма N 030-ПО/у-17) в правый крайний столбец «Функциональные и хронические нарушения (код/ы из МКБ-10) вносим коды по Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10). Если диагнозы отсутствуют, то ничего не ставится.**

### АНКЕТА 4. «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ» (заполняется медработником)

**Регион** \_\_\_\_\_

Населенный пункт (город, поселок и т.д., название) \_\_\_\_\_

Школа / Детский сад (название образовательной организации и номер) \_\_\_\_\_

Класс (группа) \_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

id	sport	mdate	sex	bdate	height	weight	chest	bl up	bl lo	heart	h gr	dis
ФИО ребенка (должно совпадать с таковым в других анкетах)	посещает спортивную секцию ДА или НЕТ	дата замера показателей день. месяц. год	пол м/ж	дата рождения день. месяц. год	длина тела (см)	масса тела (кг)	окружность гр. клетки в покое (см)	систолическое артериальное давление мм. рт. ст.	диастолическое артериальное давление мм. рт. ст.	частота сердечных сокращений уд/мин.	группа здоровья (1;2;3;4;5)	Функциональные и хронич. нарушения (код/ы МКБ 10)
<b>ИПА</b>	<b>да</b>	<b>20.03.2025</b>	<b>м</b>	<b>24.05.2011</b>								

набивка Анкета 4. Физическое развитие и здоровье детей.xlsx - Excel

Кирилл Орлов

Файл Главная Вставка Разметка страницы Формулы Данные Рецензирование Вид Разработчик Справка ACROBAT Что вы хотите сделать?

Вставить Буфер обмена Шрифт Выравнивание Число Стили Ячейки Редактирование Надстройки

A1 : region

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	
1	region	city	school	class	fdate	id	sport	mdate	sex	bdate	height	weight	chest	bl_up	bl_lo	heart	h_gr	
2	Регион	Населенный пункт	Школа / Детский сад	Класс (группа)	Дата заполнения анкеты	ФИО ребенка	Посещает спортивную секцию (да/нет)	Дата замера показателя (день.мес.год)	Пол (м/ж)	Дата рождения (день.мес.год)	Длина тела (см)	Масса тела (кг)	Окр. гр. клетки (см)	Сист. АД (мм рт. ст.)	Диаст. АД (мм рт. ст.)	ЧСС (уд/мин.)	Группа здоровья (1;2;3;4; 5- одна цифра)	Физ. наг.
3	Самарская обл.	Самара	шк 53	2а	18.06.2025	КМИ	да	16.03.2025	ж	04.10.2013	122	43.6	77	118	69	74	2	
4																		

набивка инструкция

Готово Специальные возможности: проверьте рекомендации

**Инструкция:**

Белые поля - вопросы на один ответ. Набиваете код выбранного ответа или число.

Голубые поля - вопросы на множественный ответ. Набиваете коды выбранных ответов через запятую и/или пробел или плюс.

Зеленые поля - вопросы на текстовый ответ. Набиваете текст.

Серые поля - вопросы на дату. Набиваете дату.

### Анкета 5.

Цель анкетирования: оценить динамику и уровень заболеваемости

Респондент (анкетируемый): медицинский работник

Особенности заполнения:

Медицинским работником по группам/классам вносятся индивидуальные данные детей по пропускам занятий/уроков с сентября 2024г. по май 2025 г.

### АНКЕТА 5. «ТЕКУЩАЯ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ: ПРОПУСКИ ПО ЗАБОЛЕВАНИЯМ ЗА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД»

**Регион** \_\_\_\_\_

Населенный пункт (город, поселок и т.д., название) \_\_\_\_\_

Школа / Детский сад (название образовательной организации и номер) \_\_\_\_\_

Класс (Группа) \_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

ФИО ребенка (должно совпадать с таковым в других анкетах)	пол м/ж	дата рождения день. месяц. год	Кол-во пропущенных дней								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
ИПА	ж	24.06.2013									
ФЛМ	м	13.03.2013									

набивка Анкета 5. Текущая заболеваемость.xlsx - Excel

Кирилл Орлов

Файл Главная Вставка Разметка страницы Формулы Данные Рецензирование Вид Разработчик Справка ACROBAT Что вы хотите сделать?

Вставить Буфер обмена Шрифт Выравнивание Число Стили Ячейки Редактирование Надстройки

A1 region

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q
1	region	city	school	class	fdate	id	sex	bdate	sep	oct	nov	dec	jan	feb	mar	apr	may
2	Регион	Населенный пункт	Школа / Детский сад	Класс (группа)	Дата заполнения анкеты	ФИО ребенка	Пол (м/ж)	Дата рождения (день.мес.год)									
3	Самарская обл.	Самара	шк. 53	2а	18.06.2025	КМИ	ж	04.10.2013	0	2	0	7	4	0	0	1	1
4																	
5																	
6																	
7																	

набивка инструкция

Готово Специальные возможности: проверьте рекомендации

Инструкция:

Белые поля - вопросы на один ответ. Набиваете код выбранного ответа или число.

Зеленые поля - вопросы на текстовый ответ. Набиваете текст.

Серые поля - вопросы на дату. Набиваете дату.

## Анкета 6

- Цель анкетирования:
- Респондент (анкетируемый): родители
- Особенности заполнения:

### **АНКЕТА 6. «СПОРТИВНАЯ СПЕЦИАЛИЗАЦИЯ РЕБЕНКА»** (Заполняется родителями совместно с тренером)

Исследование проводится в соответствии с Поручением Президента России от 8 июня 2022 г. № Пр- 1005 пункт 7.

Исследование направлено на научное обоснование оптимального возраста занятий различными видами спорта.

Просим Вас ответить на вопросы анкеты.

**Мы заранее благодарим Вас за сотрудничество!**

**Необходимо поставить плюс + рядом с выбранным ответом (или ответами, если их несколько).**

Мы заранее благодарим вас за сотрудничество!

**Регион** \_\_\_\_\_

Населенный пункт (город, поселок и и.д., название) \_\_\_\_\_

ОО (название образовательной организации и номер) \_\_\_\_\_

Тип ОО: 1. ДОО, 2. Школа, 3. ДЮСШ, 4. ЦРФРД

Класс (группа) \_\_\_\_\_

**Индивидуальный код ребенка в классе (группе) (ФИО):** \_\_\_\_\_

Пол: 1. мальчик, 2. девочка

Дата рождения: (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

**Вопрос 1. Основной вид спорта** (указать основной вид спорта, которым ребенок занимается в настоящее время) один ответ

1. Бадминтон
2. Баскетбол
3. Беговые дисциплины легкой атлетики
4. Бейсбол
5. Биатлон

6. Бобслей
7. Бокс
8. Борьба вольная
9. Борьба греко-римская
10. Велосипедный спорт
11. Водное поло
12. Волейбол
13. Волейбол пляжный
14. Гандбол
15. Гимнастика спортивная
16. Гимнастика художественная
17. Горнолыжный спорт
18. Гребля академическая
19. Гребля на байдарках и каноэ
20. Гребной слалом
21. Дзюдо
22. Кёрлинг
23. Конное троеборье
24. Конный спорт (выездка, преодоление препятствий)
25. Легкоатлетические прыжки и метания
26. Легкоатлетическое десятиборье
27. Легкоатлетическое семиборье
28. Лыжное двоеборье
29. Лыжные гонки
30. Парусный спорт
31. Плавание
32. Прыжки в воду
33. Прыжки на батуте
34. Прыжки на лыжах с трамплина
35. Санный спорт
36. Синхронное плавание
37. Скелетон
38. Скоростной бег на коньках
39. Сноубординг
40. Современное пятиборье
41. Софтбол
42. Стрельба из лука

43. Стрельба пулевая
44. Стрельба стендовая
45. Теннис
46. Теннис настольный
47. Триатлон
48. Тхэквондо
49. Тяжелая атлетика
50. Фехтование
51. Фигурное катание на коньках
52. Фристайл
53. Футбол
54. Хоккей на льду
55. Хоккей на траве
56. Шорт-трек
57. Другой вид спорта (напишите)\_\_\_\_\_

**Вопрос 2. Возраст начала занятий основным видом спорта (лет)**

- 2
- 2,5
- 3
- 3,5
- 4
- 4,5
- 5
- 5,5
- 6
- 6,5
- 7
- 7,5
- 8
- 8,5
- 9
- 9,5
- 10
- 10,5
- 11

- 11,5
- 12
- 12,5
- 13
- 13,5
- 14
- 999 затрудняюсь ответить

**Вопрос 3. Стаж занятий основным видом спорта, (лет)**

- 0,5
- 1
- 1,5
- 2
- 2,5
- 3
- 3,5
- 4
- 4,5
- 5
- 5,5
- 6
- 6,5
- 7,0
- 7,5
- 8
- 9
- 10
- 999 затрудняюсь ответить

**Вопрос 4. Выбор вида спорта обусловлен (Можно выбрать несколько ответов)**

1. интересом ребенка
2. желанием достичь высоких спортивных результатов
3. возможностью хорошо провести время
4. возможностью пообщаться с друзьями
5. заботой о здоровье

6. желанием родных, близких
7. близостью к дому
8. получением опыта, который пригодится в жизни
9. другое (напишите) \_\_\_\_\_
10. затрудняюсь ответить

**Вопрос 5. Тренировки по другому, «дополнительному» виду спорта**

1. посещает сейчас
2. посещал ранее
3. не посещает
4. затрудняюсь ответить

**На вопросы 6–11 ответьте, если ребенок посещает или посещал дополнительный вид спорта.**

**Вопрос 6. Дополнительный вид спорта** (указать дополнительный вид спорта, которым ребенок занимается в настоящее время или занимался ранее) *один ответ*

1. Бадминтон
2. Баскетбол
3. Беговые дисциплины легкой атлетики
4. Бейсбол
5. Биатлон
6. Бобслей
7. Бокс
8. Борьба вольная
9. Борьба греко-римская
10. Велосипедный спорт
11. Водное поло
12. Волейбол
13. Волейбол пляжный
14. Гандбол
15. Гимнастика спортивная
16. Гимнастика художественная
17. Горнолыжный спорт
18. Гребля академическая
19. Гребля на байдарках и каноэ

20. Гребной слалом
21. Дзюдо
22. Кёрлинг
23. Конное троеборье
24. Конный спорт (выездка, преодоление препятствий)
25. Легкоатлетические прыжки и метания
26. Легкоатлетическое десятиборье
27. Легкоатлетическое семиборье
28. Лыжное двоеборье
29. Лыжные гонки
30. Парусный спорт
31. Плавание
32. Прыжки в воду
33. Прыжки на батуте
34. Прыжки на лыжах с трамплина
35. Санный спорт
36. Синхронное плавание
37. Скелетон
38. Скоростной бег на коньках
39. Сноубординг
40. Современное пятиборье
41. Софтбол
42. Стрельба из лука
43. Стрельба пулевая
44. Стрельба стендовая
45. Теннис
46. Теннис настольный
47. Триатлон
48. Тхэквондо
49. Тяжелая атлетика
50. Фехтование
51. Фигурное катание на коньках
52. Фристайл
53. Футбол
54. Хоккей на льду
55. Хоккей на траве
56. Шорт-трек

57. Другой вид спорта (напишите) \_\_\_\_\_

**Вопрос 7. Возраст начала занятий дополнительным видом спорта (лет)**

– 2

– 2,5

– 3

– 3,5

– 4

– 4,5

– 5

– 5,5

– 6

– 6,5

– 7

– 7,5

– 8

– 8,5

– 9

– 9,5

– 10

– 10,5

– 11

– 11,5

– 12

– 12,5

– 13

– 13,5

– 14

– 999 затрудняюсь ответить

**Вопрос 8. Стаж занятий дополнительным видом спорта (лет)**

– 0,5

– 1

– 1,5

– 2

– 2,5

- 3
- 3,5
- 4
- 4,5
- 5
- 5,5
- 6
- 6,5
- 7,0
- 7,5
- 8
- 10
- 999 затрудняюсь ответить

**На вопросы 9–11 ответьте, если ребенок посещает или посещал еще один дополнительный вид спорта.**

**Вопрос 9. Дополнительный вид спорта II** (*указать дополнительный вид спорта, которым ребенок занимается в настоящее время или занимался ранее*) *один ответ*

1. Бадминтон
2. Баскетбол
3. Беговые дисциплины легкой атлетики
4. Бейсбол
5. Биатлон
6. Бобслей
7. Бокс
8. Борьба вольная
9. Борьба греко-римская
10. Велосипедный спорт
11. Водное поло
12. Волейбол
13. Волейбол пляжный
14. Гандбол
15. Гимнастика спортивная
16. Гимнастика художественная
17. Горнолыжный спорт
18. Гребля академическая

19. Гребля на байдарках и каноэ
20. Гребной слалом
21. Дзюдо
22. Кёрлинг
23. Конное троеборье
24. Конный спорт (выездка, преодоление препятствий)
25. Легкоатлетические прыжки и метания
26. Легкоатлетическое десятиборье
27. Легкоатлетическое семиборье
28. Лыжное двоеборье
29. Лыжные гонки
30. Парусный спорт
31. Плавание
32. Прыжки в воду
33. Прыжки на батуте
34. Прыжки на лыжах с трамплина
35. Санный спорт
36. Синхронное плавание
37. Скелетон
38. Скоростной бег на коньках
39. Сноубординг
40. Современное пятиборье
41. Софтбол
42. Стрельба из лука
43. Стрельба пулевая
44. Стрельба стендовая
45. Теннис
46. Теннис настольный
47. Триатлон
48. Тхэквондо
49. Тяжелая атлетика
50. Фехтование
51. Фигурное катание на коньках
52. Фристайл
53. Футбол
54. Хоккей на льду
55. Хоккей на траве

56. Шорт-трек

57. Другой вид спорта (напишите)\_\_\_\_\_

**Вопрос 10. Возраст начала занятий вторым (II) дополнительным видом спорта (лет)**

– 2

– 2,5

– 3

– 3,5

– 4

– 4,5

– 5

– 5,5

– 6

– 6,5

– 7

– 7,5

– 8

– 8,5

– 9

– 9,5

– 10

– 10,5

– 11

– 11,5

– 12

– 12,5

– 13

– 13,5

– 14

– 999 затрудняюсь ответить

**Вопрос 11. Стаж занятий вторым (II) дополнительным видом спорта (лет)**

– 0,5

– 1

– 1,5

- 2
- 2,5
- 3
- 3,5
- 4
- 4,5
- 5
- 5,5
- 6
- 6,5
- 7,0
- 7,5
- 8
- 8,5
- 9
- 9,5
- 10
- 999 затрудняюсь ответить

**Следующие вопросы – для всех.**

**Вопрос 12. При первичном спортивном отборе на начальном этапе многолетней подготовки по основному виду спорта (Можно выбрать несколько ответов) (При необходимости посоветуйтесь с тренером)**

1. оценивалось состояние здоровья
2. определялась мотивация к занятиям спортом
3. учитывался возраст наиболее благоприятный для занятий данным спортом
4. проводилось тестирование двигательных способностей (двигательной подготовленности)
5. оценивалось соответствие физических качеств (способностей) и двигательных навыков избранному виду спорта
6. измерялись показатели физического развития
7. оценивалось соответствие физического развития избранному виду спорта
8. проводилось тестирование физической работоспособности с помощью функциональных проб
9. первичный отбор не проводился
10. затрудняюсь ответить

**Вопрос 13. Уровень спортивной квалификации (разряд, звание) по основному виду спорта (При необходимости посоветуйтесь с тренером)**

1. нет разряда
2. третий юношеский
3. второй юношеский
4. первый юношеский
5. третий спортивный
6. второй спортивный
7. первый спортивный
8. кандидат в мастера спорта
9. мастер спорта
10. мастер спорта международного класса

**Вопрос 14. Нормативы испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) соответствующей ступени**

1. выполнены на золотой знак отличия
2. выполнены на серебряный знак отличия
3. выполнены на бронзовый знак отличия
4. не выполнял
5. затрудняюсь ответить

**Вопрос 15. Организация, осуществляющая спортивную подготовку ребенка**

1. центр раннего физического развития детей
2. школьный спортивный клуб (школа)
3. детско-юношеская спортивная школа
4. специализированная детско-юношеская спортивная школа
5. олимпийского резерва
6. училище олимпийского резерва
7. центр спортивной подготовки
8. другое (напишите) \_\_\_\_\_
9. затрудняюсь ответить

**Вопрос 16. Реализуемый этап спортивной подготовки ребенка**

*(При необходимости посоветуйтесь с тренером)*

1. спортивно-оздоровительный
2. начальной подготовки (первый год)

3. начальной подготовки (второй год)
4. тренировочный этап (начальной специализации)
5. тренировочный этап (углубленной специализации)
6. этап спортивного совершенствования
7. затрудняюсь ответить

**Вопрос 17. Количество тренировочных занятий в неделю у ребенка**

- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 999 затрудняюсь ответить

**Вопрос 18. Максимальное количество тренировочных занятий в день у ребенка**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 999 затрудняюсь ответить

**Вопрос 19. Продолжительность одного тренировочного занятия, минуты**

*(При необходимости посоветуйтесь с тренером)*

- 10
- 15
- 20
- 25
- 30

- 45
- 60
- 90
- 120
- 150
- 180
- 240
- 999 затрудняюсь ответить

**Вопрос 20. Соотношение средств общей физической (ОФП) и специальной физической (СФП) подготовки в тренировочном процессе, % (в сумме должно быть 100 %) (При необходимости посоветуйтесь с тренером)**

- 20а.** ОФП \_\_\_%
- 20б.** СФП \_\_\_%

**Вопрос 21. Количество соревнований у ребенка за последние 12 месяцев (При необходимости посоветуйтесь с тренером)**

- 0 (не было или не участвовал)
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 999 затрудняюсь ответить

**На вопрос 22 ответьте, если ребенок участвовал в соревнованиях**

**Вопрос 22. Виды соревнований, в которых участвовал ребенок (Можно выбрать несколько ответов) (При необходимости посоветуйтесь с тренером)**

1. подготовительные
2. контрольные

3. подводящие
4. отборочные
5. главные соревнования
6. другое (напишите) \_\_\_\_\_
7. затрудняюсь ответить

**Вопрос 23. Участие в спортивных лагерях стационарного типа за последние 12 месяцев** *(При необходимости посоветуйтесь с тренером)*

1. да
2. нет
3. затрудняюсь ответить

**Вопрос 24. Спортивные сборы за последние 12 месяцев, кол-во** *(При необходимости посоветуйтесь с тренером)*

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12 и более
- 999 затрудняюсь ответить

**Вопрос 25. Медико-восстановительные мероприятия в процессе спортивной подготовки ребенка** *(Можно выбрать несколько ответов)*  
*(При необходимости посоветуйтесь с тренером)*

1. гигиенические
2. физические
3. питание
4. фармакологические

5. другое (напишите) \_\_\_\_\_
6. не проводятся
7. затрудняюсь ответить

**Вопрос 26. Гигиенические мероприятия у ребенка** (*Можно выбрать несколько ответов*)

1. рациональный и стабильный распорядок дня
2. полноценный отдых и сон
3. спортивная одежда
4. спортивный инвентарь и оборудование
5. другое (напишите) \_\_\_\_\_
6. не проводятся
7. затрудняюсь ответить

**Вопрос 27. Физиотерапевтические (физические) мероприятия у ребенка** (*Можно выбрать несколько ответов*) (*При необходимости посоветуйтесь с тренером*)

1. массаж
2. сауна (парная баня)
3. гидропроцедуры (разные виды душей)
4. инфракрасное облучение
5. ультрафиолетовое облучение
6. миостимуляция
7. электропунктура
8. другое (напишите) \_\_\_\_\_
9. не проводятся
10. затрудняюсь ответить

**Вопрос 28. Фармакологические мероприятия у ребенка**

(*Можно выбрать несколько ответов*) (*При необходимости посоветуйтесь с тренером*)

1. витамины и минеральные вещества
2. адаптогены растительного происхождения
3. адаптогены животного происхождения
4. согревающие, обезболивающие, противовоспалительные препараты
5. другое (напишите) \_\_\_\_\_
6. не проводятся

7. затрудняюсь ответить

**Вопрос 29. Текущая заболеваемость у ребенка за последний прошедший календарный год**

**29а.** Сколько раз болел \_\_\_\_\_

**29б.** Суммарное число пропущенных по болезни дней \_\_\_\_\_

**29с.** Максимальная продолжительность одного случая заболевания, дней \_\_\_\_\_

**Вопрос 30. Травмы, бывшие у ребенка за время занятия спортом**

*(Можно выбрать несколько ответов)*

1. повреждение суставной сумки и связок
2. повреждение мышц и сухожилий
3. ушиб
4. вывих или подвывих
5. перелом кости
6. ссадина (царапина)
7. открытая рана
8. сотрясение
9. инфекция или воспаление
10. другое (напишите) \_\_\_\_\_
11. травмы отсутствовали
12. затрудняюсь ответить

**Вопрос 31. Преимущественная направленность тренировочного процесса**

*(Можно выбрать несколько ответов) (При необходимости посоветуйтесь с тренером)*

1. силовая
2. скоростная
3. на развитие ловкости и координации
4. на развитие гибкости
5. на развитие выносливости
6. на комплексное проявление двигательных (физических) способностей
7. другое (напишите) \_\_\_\_\_
8. затрудняюсь ответить

**Вопрос 32. Используемые физические упражнения по виду подготовки в тренировке ребенка** *(Можно выбрать несколько ответов).*  
*(При необходимости посоветуйтесь с тренером)*

1. общеподготовительные
2. специально-подготовительные
3. вспомогательные (полуспециальные)
4. соревновательные
5. восстановительные
6. другое (напишите) \_\_\_\_\_
7. затрудняюсь ответить

**Вопрос 33. Используемые методы тренировки, направленные преимущественно на развитие двигательных способностей (качеств) ребенка** *(Можно выбрать несколько ответов)* *(При необходимости посоветуйтесь с тренером)*

1. равномерный
2. переменный
3. повторный
4. интервальный
5. круговой
6. игровой
7. соревновательный
8. затрудняюсь ответить

**Вопрос 34. Преимущественная метаболическая направленность физических нагрузок, используемых в процессе спортивной тренировки ребенка** *(Можно выбрать несколько ответов)* *(При необходимости посоветуйтесь с тренером)*

1. аэробная
2. смешанная аэробно-анаэробная
3. анаэробная гликолитическая
4. анаэробная алактатная
5. затрудняюсь ответить

набивка Анкета 6. Спортивная специализация ребенка.xlsx - Excel

Кирилл Орлов

Файл Главная Вставка Разметка страницы Формулы Данные Рецензирование Вид Разработчик Справка ACROBAT Что вы хотите сделать?

Вставить Буфер обмена Шрифт Выравнивание Число Стили Условное форматирование Форматировать как таблицу Стили ячеек Ячейки Вставить Удалить Формат Редактирование Надстройки

A1 56

1	56	city	school	stype	class	id	sex	bdate	fdate	q1	q1.57\$	q2	q3	Вь обус
2	Регион	Населенный пункт	Обр. организация	Тип	Класс (группа)	Инд. код ребенка (ФИО)	Пол	Дата рожд	Дата заполн.	Основно й вид спорта	Другой	Возраст начала	Стаж занятий	
3	Кемеровская область	Кемерово	СОШ 52	1	1Б	НЕБ	2	12.08.2016	24.04.2025	6		4.5	2.0	1, 7
4														

набивка инструкция

Готово Специальные возможности: все в порядке 90%

### Инструкция:

Белые поля - вопросы на один ответ. Набиваете код выбранного ответа или число.

Голубые поля - вопросы на множественный ответ. Набиваете коды выбранных ответов через запятую и/или пробел или плюс.

Зеленые поля - вопросы на текстовый ответ. Набиваете текст.

Серые поля - вопросы на дату. Набиваете дату.

## Анкета 9А

- **Цель анкетирования:** выявить объем физической активности ребенка в «типичную» неделю
- **Респондент (анкетируемый):** родители
- **Особенности заполнения:**

### АНКЕТА 9А. «ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (форма А)»

#### ОБЪЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНКА В «ТИПИЧНУЮ» НЕДЕЛЮ (время в минутах, заполняется ежедневно в течение недели) (заполняется родителями)

Регион \_\_\_\_\_  
 Населенный пункт (город, поселок и т.д., название) \_\_\_\_\_  
 Школа/ДОО (название образовательной организации и номер) \_\_\_\_\_ Класс/группа \_\_\_\_\_ (пример: 2А)  
**Индивидуальный код ребенка в классе/группе (ФИО):** \_\_\_\_\_ (пример: ИПА) Код используется при заполнении всех анкет  
 Пол: 1. мальчик, 2. девочка    Дата рождения: (день.месяц.год) \_\_\_\_\_    Дата заполнения анкеты (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

<b>Инструкция:</b> в таблице нужно указать <i>длительность – сколько минут в день ребенок потратил на выполнение следующих видов физической активности.</i>								
	<b>Виды физической активности</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>	<b>СБ</b>	<b>ВС</b>
i1	Передвижения (переходы) из одного места в другое (из дома в школу (ДОО), в кружок иностранного языка, в кино, в музыкальную школу, в магазин и обратно и др.)	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
i2	Занятия физическими упражнениями в спортивных секциях в школе	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
i3	Занятия хореографией (танцы)	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
i4	Туристические походы, походы в лес и др.	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
i5	Пешие прогулки, прогулки на велосипеде, роликах, лыжах и др.	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
i6	Домашние задания по физической культуре	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
i7	Работа физическая по дому	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
i8	Сельскохозяйственные работы (на участке, на даче, на ферме и др.)	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
i9	Самостоятельная двигательная деятельность в свободное время (указанные выше виды физической активности не учитываются)	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин

i10	Другие виды физической активности							МИН	МИН	МИН	МИН	МИН	МИН	МИН
набивка Анкета 9А. Физическая активность (форма А).xlsx - Excel														
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Файл Главная Вставка Разметка страницы Формулы Данные Рецензирование Вид Разработчик Справка АСРОВАТ Что вы хотите сделать?</span> <span>Kirill Orlov</span> </div>														
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Буфер обмена</span> <span>Шрифт</span> <span>Выравнивание</span> <span>Число</span> <span>Стили</span> <span>Ячейки</span> <span>Редактирование</span> <span>Надстройки</span> </div>														
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>A1</span> <span>region</span> </div>														
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L			
1	region	city	school	class	id	sex	bdate	fdate	i1	i2	i3	i4		
2	Регион	Населенный пункт	Школа/ДОО	Класс/Группа	Индивидуальный код ребенка (ФИО)	Пол	Дата рождения (день.мес.год)	Дата заполнения анкеты (день.мес.год)	Передвижения (переходы)	Занятия физическими упражнениями	Занятия хореографией	Туристически		
3	Самарская обл.	Самара	шк. 53	2а	КСБ	2	04.10.2009	16.03.2018	20,45,10,75,25,0,80	и т.д.				
4														
5														
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>Готово</span> <span>Специальные возможности: проверьте рекомендации</span> <span>100%</span> </div>														

**Инструкция:**

Белые поля - вопросы на один ответ. Набиваете код выбранного ответа.

Зеленые поля - вопросы на текстовый ответ. Набиваете текст.

Серые поля - вопросы на дату. Набиваете дату.

Розовые столбцы - набиваете ровно семь длительностей в минутах через пробел, запятую или плюс.

(Розовые столбцы) Вы имеете право не набить ничего в ячейку только в случае, если ребенок не занимается данным занятием/элементом режима ни одного дня в неделю.

## Анкета 9Б

- **Цель** анкетирования: выявить объем физической активности ребенка разной интенсивности
- **Респондент** (анкетируемый): родители
- **Особенности заполнения:**

### АНКЕТА 9Б. «ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (ФОРМА Б)»

#### ОБЪЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНКА РАЗНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ (ЗАПОЛНЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ)

(заполняется родителями)

Регион \_\_\_\_\_

Населенный пункт (город, поселок и т.д., название) \_\_\_\_\_

Школа/ДОО (название образовательной организации и номер) \_\_\_\_\_ Класс/группа \_\_\_\_\_ (пример: 2А)

**Индивидуальный код ребенка в классе/группе (ФИО):** \_\_\_\_\_ (пример: ИПА) Код используется при заполнении всех анкет

Пол: 1. мальчик, 2. девочка    Дата рождения: (день.месяц.год) \_\_\_\_\_    Дата заполнения анкеты (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

**Инструкция:** в таблице нужно указать *продолжительность эпизодов физической активности высокой, средней, низкой интенсивности и малоподвижного поведения. Предварительно просим ознакомиться с примерами физической активности разной интенсивности, которые представлены ниже.*

#### Физическая активность при передвижениях из одного места в другое

Пожалуйста, суммируйте время, отведенное на наиболее распространенные виды физической активности, которые ваш ребенок осуществляет за день при передвижениях в пункты назначения и обратно (например, в школу и из школы, переход к дому друга, посещение парка, переход музыкальную школу, посещение репетитора и т.д.). Укажите также суммарную продолжительность малоактивного поведения (например, езда на транспорте).

Некоторые виды физической активности: **ходьба, езда на велосипеде, катание на роликах и катание на коньках** (см. представленные ниже примеры). Помните, что вы можете оставить этот раздел пустым или часть этого раздела незаполненной (при отсутствии активных действий), если ваш ребенок не участвует в определенном виде физической активности. Запишите суммарное время физической активности высокой, средней и низкой интенсивности по дням недели.

Физическая активность:		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
x1	Высокой интенсивности	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
x2	Средней интенсивности	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
x3	Низкой интенсивности	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
x4	Отсутствие физической активности при бодрствовании сидя и лежа	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин

#### Физическая активность в свободное время и занятия спортом (досуг)

<p>Пожалуйста, суммируйте время, отведенное на наиболее распространенные виды физической активности, которые ваш ребенок выполняет в свободное время. Это включает в себя любую физическую активность, которую он делает вне школы (детского сада). Примером деятельности являются: посещение спортивной секции, игра в футбол, волейбол, танцы, подвижные игры, прогулки, походы, плавание, ходьба на лыжах, домашние задания по физической культуре и др. Укажите также суммарную продолжительность малоактивного поведения (например, просмотр телевизора, игры и развлечения с использованием компьютеров и смартфонов, езда на транспорте и др.).</p> <p>Помните, что вы можете оставить этот раздел пустым или часть этого раздела незаполненной (при отсутствии активных действий), если ваш ребенок не участвует в определенном виде физической активности. Запишите суммарное время физической активности высокой, средней и низкой интенсивности по дням недели.</p>								
	<b>Физическая активность:</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>	<b>СБ</b>	<b>ВС</b>
y1	Высокой интенсивности	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
y2	Средней интенсивности	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
y3	Низкой интенсивности	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
y4	Отсутствие физической активности при бодрствовании сидя и лежа	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
<b>Физическая активность в быту</b>								
<p>Пожалуйста, суммируйте время, отведенное на различные виды деятельности, которые ваш ребенок выполняет по дому. Некоторые примеры деятельности: подметание полов, влажная уборка полов, мытье посуды, уборка игрушек, вытирание пыли и др. Помните, что вы можете оставить этот раздел пустым или часть этого раздела незаполненной (например, никаких активных действий), если вы не участвуете в этом виде действий. Запишите суммарное время физической активности высокой, средней и низкой интенсивности по дням недели.</p>								
	<b>Физическая активность:</b>	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>	<b>СБ</b>	<b>ВС</b>
z1	Высокой интенсивности	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
z2	Средней интенсивности	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
z3	Низкой интенсивности	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
z4	Отсутствие физической активности при бодрствовании сидя и лежа	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин

## ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

### Отсутствие физической активности при бодрствовании

Под отсутствием физической активности при бодрствовании понимается: отдых в положении лежа или сидя, игры и другие развлечения за компьютером, сидение за столом, чтение, просмотр телевизора, ведение разговора.

### Отсутствие физической активности при бодрствовании

- Отдых в положении лежа.
- Отдых в положении сидя.
- Пребывание в положении стоя в расслабленном состоянии
- Ведение разговора
- Потребление пищи
- Нахождение за «рабочим» столом
- Работа за компьютером, спокойные игры и другие развлечения за компьютером.
- Слушание музыки в положении сидя и лежа.
- Просмотр телевизора.
- Чтение.
- Письмо.
- Рисование сидя и стоя.

**Физическая активность низкой интенсивности**

**При физической активности низкой интенсивности дети, как правило, могут легко говорить и даже петь.**

**Виды физической активности низкой интенсивности**

- Прогулка пешком
- Медленная езда на велосипеде (стационарная)
- Туристические походы выходного дня.
- Общеразвивающие упражнения на месте
- Упражнения, направленные на развитие гибкости
- Упражнения, направленные на развитие функции равновесия.
- Рыбалка сидя
- Работа по дому, подметание
- Игра на пианино
- Одевание и раздевание
- Мытье рук и лица
- Плавание в медленном темпе для удовольствия

**Физическая активность средней интенсивности.**

**При физической активности средней интенсивности дети, как правило, могут говорить, но не могут петь.**

**Виды физической активности средней интенсивности**

- Подвижные игры для детей младшего школьного возраста малой и средней подвижности.
- Элементы спортивных игр, таких как волейбол.
- Активный отдых, такой катание на скейте, катание на роликах, самокате.
- Лыжные походы в парк, лес, по пересеченной местности.

- Быстрая (оживленная) ходьба.
- Скандинавская ходьба.
- Медленный бег.
- Пешеходная прогулка с чередованием ходьбы и бега.
- Езда на велосипеде для удовольствия.
- Катание на лодке в парке (гребля).
- Общеразвивающие упражнения в движении.
- Работа по дому, участие в уборке.
- Рыбалка стоя (с забрасыванием).
- Плавание в умеренном темпе.

#### **Физическая активность высокой интенсивности**

**При физической активности высокой интенсивности дети, как правило, не могут разговаривать и тем более петь.**

#### **Виды физической активности высокой интенсивности**

- Подвижные игры и эстафеты для детей дошкольного и младшего школьного возраста преимущественно направленные на развитие выносливости.
- Элементы спортивных игр, таких как футбол, хоккей на льду или хоккей на траве, баскетбол, теннис, бадминтон.
- Интенсивный бег
- Бег на лыжах.
- Быстрое (интенсивное) плавание.
- Езда на велосипеде
- Прыжки со скакалкой.
- Элементы боевых искусств, такие как каратэ.
- Ритмическая гимнастика.
- Занятия аэробикой.
- Энергичные (интенсивные) танцы

набивка Анкета 9Б. Физическая активность (форма Б).xlsx - Excel

Кирилл Орлов

Файл Главная Вставка Разметка страницы Формулы Данные Рецензирование Вид Разработчик Справка ACROBAT Что вы хотите сделать?

Вставить Буфер обмена Шрифт Выравнивание Число Стили Условное форматирование Форматировать как таблицу Стили ячеек Вставить Удалить Формат Ячейки Редактирование Надстройки

A1 : region

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
	region	city	school	class	id	sex	bdate	fdate	x1	x2	x3	x4
	Регион	Населенный пункт	Школа/ДОО	Класс/Группа	Индивидуальный код ребенка (ФИО)	Пол	Дата рождения (день.мес.год)	Дата заполнения анкеты (день.мес.год)	Высокой интенсивности	Средней интенсивности	Низкой интенсивности	Отсутствие физической активности
2												
3	Самарская обл.	Самара	шк. 53	2а	КСБ	2	04.10.2009	16.03.2018	10,15,35,20,0,0,10	и т.д.		
4												
5												

набивка инструкция

Готово Специальные возможности: проверьте рекомендации

Инструкция:

Белые поля - вопросы на один ответ. Набиваете код выбранного ответа или число.

Зеленые поля - вопросы на текстовый ответ. Набиваете текст.

Серые поля - вопросы на дату. Набиваете дату.

Розовые столбцы - набиваете ровно семь длительностей в минутах через пробел, запятую или плюс.

(Розовые столбцы) Вы имеете право не набить ничего в ячейку только в случае, если ребенок не занимается занятием данной интенсивности ни одного дня в неделю.

## Анкета 10

- Цель анкетирования: Выявить содержание и длительность основных компонентов режима дня
- Респондент (анкетируемый): родители
- Особенности заполнения:

### АНКЕТА 10. «ПИТАНИЕ, РАСПОРЯДОК ДНЯ И СОН ДОШКОЛЬНИКА»

Уважаемый родитель! Пожалуйста ответьте на эту анкету, задавая ее вопросы своему ребенку.  
Время заполнения анкеты приблизительно 20 минут.

**Регион** \_\_\_\_\_  
Населенный пункт (город, поселок и т.д., название) \_\_\_\_\_  
Детский сад (название образовательной организации и номер) \_\_\_\_\_  
Группа \_\_\_\_\_  
**Индивидуальный код ребенка в группе (ФИО):** \_\_\_\_\_  
Пол: 1. мальчик, 2. девочка  
Дата рождения: (день.месяц.год) \_\_\_\_\_  
Дата заполнения анкеты (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

### ЛИШНИЙ ВЕС

Вопрос А1. Твой рост (см) \_\_\_\_\_

Вопрос А2. Твой вес (кг) \_\_\_\_\_

Вопрос А3. В каком возрасте ты пополнил?

1. был полным всегда (до 5 лет)
2. перед школой (5-6 лет)
3. никогда не был полным
4. был полным, но сейчас нет

Вопрос А4. Из-за чего у тебя лишний вес? (возможно несколько ответов)

1. не знаю
2. наследственность / похож на кого-нибудь из родственников
3. неправильно питаюсь
4. мало двигаюсь / не занимаюсь спортом

5. принимаю лекарства, влияющие на массу тела
6. я не полный/ая (нет лишнего веса)

Вопрос А5. Избыточный вес или ожирение у родителей

1. нет, ни у кого
2. у мамы
3. у папы
4. есть у обоих родителей

## ДОСУГ

Вопрос В1. Сколько времени ты проводишь за экраном компьютера, планшета, смартфона?

1. более 2-х часов в день
2. до 2-х часов в день
3. каждый день, но не более 1 часа
4. несколько часов в неделю, но не каждый день
5. не чаще 1 раза в неделю
6. не провожу время за экраном этих устройств

Вопрос В2. Сколько времени ты проводишь за просмотром телевизора?

1. более 2-х часов в день
2. до 2-х часов в день
3. каждый день, но не более 1 часа
4. несколько часов в неделю, но не каждый день
5. не чаще 1 раза в неделю
6. никогда не смотрю телевизор

Вопрос В3. Посещаешь ли ты занятия по физкультуре в детском саду?

1. 1 раз в неделю
2. 2 раза в неделю
3. 3 раза в неделю
4. не посещаю

Вопрос В4. В какую спортивную секцию ты ходишь? (возможно несколько ответов)

1. не хожу в спортивные секции
2. плавание
3. борьба / бокс

4. танцы / аэробика / гимнастика
5. легкая атлетика
6. коллективные игры (волейбол, футбол, баскетбол ...)
7. парные игры (теннис, бадминтон ...)
8. другое (напиши)\_\_\_\_\_

Вопрос В5. Сколько раз в неделю ты ходишь в спортивную секцию? (Если ходишь в спортивную секцию)

1. 1 раз в неделю
2. 2-3 раза в неделю
3. 4-5 раз в неделю
4. 6-7 раз в неделю

Вопрос В6. Ходишь ли ты ежедневно по лестнице?

1. нет, езжу на лифте
2. чаще езжу на лифте, чем хожу пешком
3. в половине случаев хожу пешком
4. чаще хожу пешком, чем езжу на лифте
5. всегда хожу пешком

Вопрос В7. На каком этаже ты живешь?

\_\_\_\_\_

Вопрос В8. На чем ты умеешь кататься? (возможно несколько ответов)

1. самокат
2. велосипед
3. ролики
4. скейтборд
5. коньки
6. лыжи
7. сноуборд
8. другое (напиши)\_\_\_\_\_

Вопрос В9. Сколько раз в неделю ты выходишь покататься?

1. не катаюсь
2. редко, несколько раз в год
3. 1-2 раза в месяц
4. 1-2 раза в неделю

5. 3 и более раз в неделю
6. почти каждый день

Вопрос В10. Как часто ты играешь в групповые спортивные игры на улице (кроме посещения спортивных секций)?

1. не играю
2. редко, несколько раз в год
3. 1-2 раза в месяц
4. 1-2 раза в неделю
5. 3 и более в неделю
6. почти каждый день

Вопрос В11. Как часто ты гуляешь с собакой?

1. Нет собаки
2. Не гуляю с собакой
3. редко, несколько раз в год
4. 1-2 раза в месяц
5. 1-2 раза в неделю
6. 3 и более в неделю
7. почти каждый день
8. 1-2 раза в день

Вопрос В12. Как часто ты совершаешь пешие прогулки?

1. никогда
2. редко, несколько раз в год
3. 1-2 раза в месяц
4. 1-2 раза в неделю
5. 3 и более в неделю
6. почти каждый день

Вопрос В13. Как обычно ты ходишь в детский сад?

1. пешком
2. на семейной машине
3. на общественном транспорте

Вопрос В14. Сколько времени занимает у тебя дорога в детский сад? (мин)

\_\_\_\_\_

Вопрос В15. Что ты ешь дома на завтрак до детского сада? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. яичница/омлет
3. каша
4. колбаса / сыр без хлеба
5. хлеб (безо всего)
6. бутерброды
7. йогурт/творог
8. фрукты
9. овощи/салат
10. выпечка/печенье
11. сладости/конфеты
12. другое (напиши) \_\_\_\_\_

Вопрос В16. Что ты пьёшь на завтрак дома до детского сада? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. вода
3. чай/кофе/какао с сахаром
4. чай/кофе без сахара
5. молоко/кефир/йогурт
6. сок
7. компот
8. другое (напиши) \_\_\_\_\_

#### ЗАВТРАК В ДЕТСКОМ САДУ

Вопрос С1. Ты ешь завтрак в детском саду?

1. нет, не ем
2. ем не всегда
3. всегда ем что-нибудь, но не всё, что дают
4. ем всё, что дают

Вопрос С2. Что ты пьёшь на завтрак в детском саду? (возможно несколько ответов)

1. ничего

2. вода
3. чай/кофе/какао с сахаром
4. чай/кофе без сахара
5. молоко/кефир/йогурт
6. сок
7. компот
8. другое (напиши) \_\_\_\_\_

#### ОБЕД В ДЕТСКОМ САДУ

Вопрос D1. Что ты ешь на обед в детском саду? *(возможно несколько ответов)*

1. ничего
2. первое / суп
3. второе
4. первое или второе (одно из двух)
5. хлеб
6. фрукты
7. овощи/салат
8. выпечка/печенье
9. сладости/конфеты
10. другое (напиши) \_\_\_\_\_

Вопрос D2. Что ты пьёшь на обед в детском саду? *(возможно несколько ответов)*

1. ничего
2. вода
3. чай/кофе/какао с сахаром
4. чай/кофе без сахара
5. молоко/кефир/йогурт
6. сок
7. компот
8. другое (напиши) \_\_\_\_\_

#### ПОЛДНИК В ДЕТСКОМ САДУ

Вопрос F1. Что ты ешь на полдник? *(возможно несколько ответов)*

1. ничего / не полдничаю
2. хлеб

3. фрукты
4. овощи/салат
5. выпечка/печенье
6. сладости/конфеты
7. другое (напиши)\_\_\_\_\_

Вопрос F2. Что ты пьёшь на полдник? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. вода
3. чай/кофе/какао с сахаром
4. чай/кофе без сахара
5. молоко/кефир/йогурт
6. сок
7. компот
8. другое (напиши)\_\_\_\_\_

#### УЖИН В ДЕТСКОМ САДУ

Вопрос G1. Что ты ешь на ужин? (возможно несколько ответов)

1. ничего / не ужинаю
2. первое / суп
3. второе
4. первое или второе (одно из двух)
5. хлеб
6. фрукты
7. овощи/салат
8. выпечка/печенье
9. сладости/конфеты
10. другое (напиши)\_\_\_\_\_.

Вопрос G2. Что ты пьёшь на ужин? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. вода
3. чай/кофе/какао с сахаром
4. чай/кофе без сахара
5. молоко/кефир/йогурт
6. сок

7. компот
8. другое (напиши) \_\_\_\_\_

## ПОСЛЕ УЖИНА

Вопрос Н1. Что ты ешь после ужина? *(возможно несколько ответов)*

1. ничего
2. первое / суп
3. второе
4. первое или второе (одно из двух)
5. хлеб
6. фрукты
7. овощи/салат
8. выпечка/печенье
9. сладости/конфеты
10. чипсы/сухари/попкорн
11. орехи/семечки
12. другое (напиши) \_\_\_\_\_

Вопрос Н2. Что ты пьёшь после ужина? *(возможно несколько ответов)*

1. ничего
2. вода
3. чай/кофе/какао с сахаром
4. чай/кофе без сахара
5. молоко/кефир/йогурт
6. сок
7. компот
8. газированные напитки (Кока-Кола, Пепси, лимонад и др.)
9. энергетические напитки
10. другое (напиши) \_\_\_\_\_

## ПЕРЕКУСЫ

Вопрос П1. Если ты голоден, а до обеда или ужина ещё много времени, что ты возьмешь? *(возможно несколько ответов)*

1. ничего
2. первое / суп
3. второе

4. первое или второе (одно из двух)
5. хлеб
6. фрукты
7. овощи/салат
8. выпечка/печенье
9. сладости/конфеты
10. чипсы/сухари/попкорн
11. орехи/семечки
12. другое (напиши) \_\_\_\_\_

Вопрос I2. Что ты любишь пожевать, когда смотришь телевизор или сидишь/лежишь перед компьютером/планшетом? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. первое / суп
3. второе
4. первое или второе (одно из двух)
5. хлеб
6. фрукты
7. овощи/салат
8. выпечка/печенье
9. сладости/конфеты
10. чипсы/сухари/попкорн
11. орехи/семечки
12. другое (напиши) \_\_\_\_\_

Вопрос I3. Сколько ложек сахара ты кладешь в чай или кофе?

1. 0
2. 1-2
3. 3-4
4. 5 и больше

КАК ЧАСТО ТЫ ПЬЁШЬ...?  
и УКАЖИ ОБЪЕМ ПОРЦИИ

Вопрос J1. Чай и кофе

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц

3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J1v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л
5. 1,5 л или больше

Вопрос J2. Какао и шоколад

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J2v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л
5. 1,5 л или больше

Вопрос J3. Молоко, кефир, ряженка, питьевой йогурт

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю

6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J3v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л
5. 1,5 л или больше

Вопрос J4. Молочные коктейли

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J4v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л
5. 1,5 л или больше

Вопрос J5. Фруктовые напитки, нектары, соки (в пакетах и свежавыжатые)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J5v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л
5. 1,5 л или больше

Вопрос J6. Компоты и морсы

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J6v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л
5. 1,5 л или больше

Вопрос J7. Газированные напитки (Дюшес, Кока-кола, Pepsi-кола, лимонад и др.)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J7v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)

2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л
5. 1,5 л или больше

Вопрос J8. Чайный напиток в бутылке (Нести и др.)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J8v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л
5. 1,5 л или больше

Вопрос J9. Фруктовые коктейли (Смузи, Мохито ...)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J9v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л

5. 1,5 л или больше

## КАК ЧАСТО ТЫ ЕШЬ ...?

Вопрос К1. Чизбургеры и гамбургеры, или фишбургеры

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К2. Пицца

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К3. Хот-доги, чебуреки, шаурма

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К4. Чипсы, сухарики

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К5. Бутерброды с колбасой, сыром, мясом

1. никогда/реже 1 раза в месяц

2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К6. Картофель-фри, по-деревенски

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К7. Картофель в виде гарнира (жаренные, варёный, запеченный)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К8. Макароны, спагетти, равиоли, лазанья

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К9. Пельмени

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К10. Сало, бекон

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К11. Жирные салаты (оливье, мимоза, селедка под шубой)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К12. Майонез и жирные соусы

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К13. Семечки (подсолнечные, тыквенные)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К14. Орехи (фисташки, арахис, фундук, грецкий, кешью и др.)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю

4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К15. Бананы

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К16. Конфеты

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К17. Шоколадные батончики (Марс, Сникерс ...)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К18. Плитка шоколада

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К19. Пирожные, торты

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К20. Выпечка (булки, пироги)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

**Уважаемый родитель! Пожалуйста ответьте на вопросы еще этой анкеты о ночном сне у вашего ребенка. Если затрудняетесь ответить на вопрос, расспросите ребенка.**

**Время заполнения анкеты приблизительно 1 минута.**

Вопрос 1. Как быстро ребенок засыпает?

1. мгновенно (менее 5 минут)
2. недолго (5-15 мин)
3. средне (16-30 мин)
4. долго (более 30 мин)
5. очень долго (более 1 часа)

Вопрос 2. Какова продолжительность сна?

1. очень долгий сон (более 10 ч)
2. долгий (более 8 и до 10 ч)
3. средний (более 6 и до 8 ч)
4. короткий (более 4 и до 6 ч)
5. очень короткий (до 4 ч)

Вопрос 3. Количество ночных пробуждений

1. нет
2. редко (1 за ночь)
3. не часто (2-3 за ночь)

4. часто (4 - 10 за ночь)
5. очень часто (более 10 за ночь)

Вопрос 4. Количество сновидений за ночь

1. нет сновидений
2. редкие
3. умеренное количество
4. множественные
5. множественные тревожные

Вопрос 5. Храпит ли ребенок во сне?

1. нет
2. иногда
3. часто

Вопрос 6. Качество утреннего пробуждения

1. отлично
2. хорошо
3. средне
4. плохо
5. очень плохо

Вопрос 7. Общее качество сна

1. отлично
2. хорошо
3. средне
4. плохо
5. очень плохо

БОЛЬШОЕ СПАСИБО!

набивка Анкета 10. Питание, распорядок дня и сон дошкольника.xlsx - Excel

Кирилл Орлов

Файл Главная Вставка Разметка страницы Формулы Данные Рецензирование Вид Разработчик Справка ACROBAT Что вы хотите сделать?

Вставить Буфер обмена Шрифт Выравнивание Число Стили Условное форматирование Форматировать как таблицу Стили ячеек Вставить Удалить Формат Ячейки Редактирование Надстройки

A1 : region

1	region	city	school	class	id	sex	bdate	fdate	a1	a2	a3	a4	a5	b1	b2	b3	b4
2	Регион	Населенный пункт	Обр. организация	Класс (группа)	Инд. код ребенка (ФИО)	Пол	Дата рожд.	Дата заполн.	Твой рост	Твой вес	В каком возрасте пополнил	Из-за чего лишний вес	Избыточный вес у родителей	Сколько времени и за экраном компьютера	Сколько времени и за просмотром телевизора	Посещаешь школьные уроки физкультуры	В какую спортивную секцию ты ходишь
3	Кемеровская область	Кемерово	ДОО 52	подг	НЕБ	2	12.08.2016	24.04.2025	112	24.0	4	6	1	3	4	2	2
4																	
5																	

набивка инструкция

Готово Специальные возможности: все в порядке 80 %

### Инструкция;

Белые поля - вопросы на один ответ. Набиваете код выбранного ответа или число.

Голубые поля - вопросы на множественный ответ. Набиваете коды выбранных ответов через запятую и/или пробел или плюс.

Зеленые поля - вопросы на текстовый ответ. Набиваете текст.

Серые поля - вопросы на дату. Набиваете дату.

## Анкета 11

- Цель анкетирования: Выявить содержание и длительность основных компонентов режима дня
- Респондент (анкетируемый): родители
- Особенности заполнения:

### АНКЕТА 11. «ПИТАНИЕ, РАСПОРЯДОК ДНЯ И СОН МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА»

Уважаемый родитель! Пожалуйста ответьте на эту анкету, задавая ее вопросы своему ребенку.  
Время заполнения анкеты приблизительно 20 минут.

**Регион** \_\_\_\_\_  
Населенный пункт (город, поселок и т.д., название) \_\_\_\_\_  
Школа (название образовательной организации и номер) \_\_\_\_\_  
Класс \_\_\_\_\_  
**Индивидуальный код ребенка в классе (ФИО):** \_\_\_\_\_  
Пол: 1. мальчик, 2. девочка  
Дата рождения: (день.месяц.год) \_\_\_\_\_  
Дата заполнения анкеты (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

## ЛИШНИЙ ВЕС

Вопрос А1. Твой рост (см) \_\_\_\_\_

Вопрос А2. Твой вес (кг) \_\_\_\_\_

Вопрос А3. В каком возрасте ты пополнил?

1. был полным всегда (до 5 лет)
2. перед школой (5-6 лет)
3. в начальной школе (7-10)
4. никогда не был полным
5. был полным, но сейчас нет

Вопрос А4. Из-за чего у тебя лишний вес? (возможно несколько ответов)

1. не знаю
2. наследственность / похож на кого-нибудь из родственников

3. неправильно питаюсь
4. мало двигаюсь / не занимаюсь спортом
5. принимаю лекарства, влияющие на массу тела
6. я не полный/ая (нет лишнего веса)

Вопрос А5. Избыточный вес или ожирение у родителей

1. нет, ни у кого
2. у мамы
3. у папы
4. есть у обоих родителей

## ДОСУГ

Вопрос В1. Сколько времени ты проводишь за экраном компьютера, планшета, смартфона?

1. более 2-х часов в день
2. до 2-х часов в день
3. каждый день, но не более 1 часа
4. несколько часов в неделю, но не каждый день
5. не чаще 1 раза в неделю
6. не провожу время за экраном этих устройств

Вопрос В2. Сколько времени ты проводишь за просмотром телевизора?

1. более 2-х часов в день
2. до 2-х часов в день
3. каждый день, но не более 1 часа
4. несколько часов в неделю, но не каждый день
5. не чаще 1 раза в неделю
6. никогда не смотрю телевизор

Вопрос В3. Посещаешь ли ты школьные уроки физкультуры?

1. 1 раз в неделю
2. 2 раза в неделю
3. не посещаю

Вопрос В4. В какую спортивную секцию ты ходишь? (возможно несколько ответов)

1. не хожу в спортивные секции
2. плавание

3. борьба / бокс
4. танцы / аэробика / гимнастика
5. легкая атлетика
6. коллективные игры (волейбол, футбол, баскетбол ...)
7. парные игры (теннис, бадминтон ...)
8. другое (напиши)\_\_\_\_\_

Вопрос В5. Сколько раз в неделю ты ходишь в спортивную секцию? (Если ходишь в спортивную секцию)

1. 1 раз в неделю
2. 2-3 раза в неделю
3. 4-5 раз в неделю
4. 6-7 раз в неделю

Вопрос В6. Ходишь ли ты ежедневно по лестнице?

1. нет, езжу на лифте
2. чаще езжу на лифте, чем хожу пешком
3. в половине случаев хожу пешком
4. чаще хожу пешком, чем езжу на лифте
5. всегда хожу пешком

Вопрос В7. На каком этаже ты живешь?

\_\_\_\_\_

Вопрос В8. На чем ты умеешь кататься? (возможно несколько ответов)

1. самокат
2. велосипед
3. ролики
4. скейтборд
5. коньки
6. лыжи
7. сноуборд
8. другое (напиши)\_\_\_\_\_

Вопрос В9. Сколько раз в неделю ты выходишь покататься?

1. не катаюсь
2. редко, несколько раз в год
3. 1-2 раза в месяц

4. 1-2 раза в неделю
5. 3 и более раз в неделю
6. почти каждый день

Вопрос В10. Как часто ты играешь в групповые спортивные игры на улице (кроме посещения спортивных секций)?

1. не играю
2. редко, несколько раз в год
3. 1-2 раза в месяц
4. 1-2 раза в неделю
5. 3 и более в неделю
6. почти каждый день

Вопрос В11. Как часто ты гуляешь с собакой?

1. Нет собаки
2. Не гуляю с собакой
3. редко, несколько раз в год
4. 1-2 раза в месяц
5. 1-2 раза в неделю
6. 3 и более в неделю
7. почти каждый день
8. 1-2 раза в день

Вопрос В12. Как часто ты совершаешь пешие прогулки?

1. никогда
2. редко, несколько раз в год
3. 1-2 раза в месяц
4. 1-2 раза в неделю
5. 3 и более в неделю
6. почти каждый день

Вопрос В13. Как обычно ты ходишь в школу?

1. пешком
2. на семейной машине
3. на общественном транспорте

Вопрос В14. Сколько времени занимает у тебя дорога в школу (мин)

\_\_\_\_\_

Вопрос В15. Что ты ешь дома на завтрак до школы? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. яичница/омлет
3. каша
4. колбаса / сыр без хлеба
5. хлеб (безо всего)
6. бутерброды
7. йогурт/творог
8. фрукты
9. овощи/салат
10. выпечка/печенье
11. сладости/конфеты
12. другое (напиши) \_\_\_\_\_

Вопрос В16. Что ты пьёшь на завтрак дома до школы? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. вода
3. чай/кофе/какао с сахаром
4. чай/кофе без сахара
5. молоко/кефир/йогурт
6. сок
7. компот
8. газированные напитки (Кока-Кола, Пепси, лимонад и т.д.)
9. спортивные напитки
10. другое (напиши) \_\_\_\_\_

## ЗАВТРАК В ШКОЛЕ

Вопрос С1. Ты ешь завтрак в школе?

1. нет, не ем
2. ем не всегда
3. всегда ем что-нибудь, но не всё, что дают
4. ем всё, что дают

Вопрос С2. Что ты пьёшь на завтрак в школе? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. вода
3. чай/кофе/какао с сахаром
4. чай/кофе без сахара
5. молоко/кефир/йогурт
6. сок
7. компот
8. газированные напитки (Кока-Кола, Пепси, лимонад и т.д.)
9. спортивные напитки
10. другое (напиши) \_\_\_\_\_

### ОБЕД В ШКОЛЕ

Вопрос D1. Что ты ешь на обед в школе? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. первое / суп
3. второе
4. первое или второе (одно из двух)
5. хлеб
6. фрукты
7. овощи/салат
8. выпечка/печенье
9. сладости/конфеты
10. чипсы/сухари/попкорн
11. орехи/семечки
12. другое (напиши) \_\_\_\_\_

Вопрос D2. Что ты пьёшь на обед в школе? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. вода
3. чай/кофе/какао с сахаром
4. чай/кофе без сахара
5. молоко/кефир/йогурт
6. сок
7. компот

8. газированные напитки (Кока-Кола, Пепси, лимонад и т.д.)
9. энергетические напитки
10. другое (напиши) \_\_\_\_\_

## ОБЕД ДОМА

Вопрос E1. Что ты ешь на обед дома? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. первое / суп
3. второе
4. первое или второе (одно из двух)
5. хлеб
6. фрукты
7. овощи/салат
8. выпечка/печенье
9. сладости/конфеты
10. чипсы/сухари/попкорн
11. орехи/семечки
12. другое (напиши) \_\_\_\_\_

Вопрос E2. Что ты пьёшь на обед дома? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. вода
3. чай/кофе/какао с сахаром
4. чай/кофе без сахара
5. молоко/кефир/йогурт
6. сок
7. компот
8. газированные напитки (Кока-Кола, Пепси, лимонад и т.д.)
9. энергетические напитки
10. другое (напиши) \_\_\_\_\_

## ПОЛДНИК

Вопрос F1. Что ты ешь на полдник? (возможно несколько ответов)

1. ничего

2. первое / суп
3. второе
4. первое или второе (одно из двух)
5. хлеб
6. фрукты
7. овощи/салат
8. выпечка/печенье
9. сладости/конфеты
10. чипсы/сухари/попкорн
11. орехи/семечки
12. другое (напиши)\_\_\_\_\_

Вопрос F2. Что ты пьёшь на полдник? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. вода
3. чай/кофе/какао с сахаром
4. чай/кофе без сахара
5. молоко/кефир/йогурт
6. сок
7. компот
8. газированные напитки (Кока-Кола, Пепси, лимонад и т.д.)
9. энергетические напитки
10. другое (напиши)\_\_\_\_\_

## УЖИН

Вопрос G1. Что ты ешь на ужин? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. первое / суп
3. второе
4. первое или второе (одно из двух)
5. хлеб
6. фрукты
7. овощи/салат
8. выпечка/печенье
9. сладости/конфеты
10. чипсы/сухари/попкорн

11. орехи/семечки
12. другое (напиши)\_\_\_\_\_.

Вопрос G2. Что ты пьёшь на ужин? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. вода
3. чай/кофе/какао с сахаром
4. чай/кофе без сахара
5. молоко/кефир/йогурт
6. сок
7. компот
8. газированные напитки (Кока-Кола, Пепси, лимонад и т.д.)
9. энергетические напитки
10. другое (напиши)\_\_\_\_\_

#### ПОСЛЕ УЖИНА

Вопрос H1. Что ты ешь после ужина? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. первое / суп
3. второе
4. первое или второе (одно из двух)
5. хлеб
6. фрукты
7. овощи/салат
8. выпечка/печенье
9. сладости/конфеты
10. чипсы/сухари/попкорн
11. орехи/семечки
12. другое (напиши)\_\_\_\_\_

Вопрос H2. Что ты пьёшь после ужина? (возможно несколько ответов)

1. ничего
2. вода
3. чай/кофе/какао с сахаром
4. чай/кофе без сахара
5. молоко/кефир/йогурт

6. сок
7. компот
8. газированные напитки (Кока-Кола, Пепси, лимонад и т.д.)
9. энергетические напитки
10. другое (напиши) \_\_\_\_\_

## ПЕРЕКУСЫ

Вопрос 11. Если ты голоден, а до обеда или ужина ещё много времени, что ты возьмешь? *(возможно несколько ответов)*

1. ничего
2. первое / суп
3. второе
4. первое или второе (одно из двух)
5. хлеб
6. фрукты
7. овощи/салат
8. выпечка/печенье
9. сладости/конфеты
10. чипсы/сухари/попкорн
11. орехи/семечки
12. другое (напиши) \_\_\_\_\_

Вопрос 12. Что ты любишь пожевать, когда смотришь телевизор или сидишь/лежишь перед компьютером/планшетом? *(возможно несколько ответов)*

1. ничего
2. первое / суп
3. второе
4. первое или второе (одно из двух)
5. хлеб
6. фрукты
7. овощи/салат
8. выпечка/печенье
9. сладости/конфеты
10. чипсы/сухари/попкорн
11. орехи/семечки
12. другое (напиши) \_\_\_\_\_

Вопрос I3. Сколько ложек сахара ты кладешь в чай или кофе?

1. 0
2. 1-2
3. 3-4
4. 5 и больше

КАК ЧАСТО ТЫ ПЬЁШЬ...?  
и УКАЖИ ОБЪЕМ ПОРЦИИ

Вопрос J1. Чай и кофе

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J1v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л
5. 1,5 л или больше

Вопрос J2. Какао и шоколад

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J2v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л
5. 1,5 л или больше

Вопрос J3. Молоко, кефир, ряженка, питьевой йогурт

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J3v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л
5. 1,5 л или больше

Вопрос J4. Молочные коктейли

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J4v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)

4. 1 л
5. 1,5 л или больше

Вопрос J5. Фруктовые напитки, нектары, соки (в пакетах и свежавыжатые)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J5v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л
5. 1,5 л или больше

Вопрос J6. Компоты и морсы

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J6v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л
5. 1,5 л или больше

Вопрос J7. Газированные напитки (Дюшес, Кока-кола, Пепси-кола, лимонад и т.д.)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J7v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л
5. 1,5 л или больше

Вопрос J8. Чайный напиток в бутылке (Нести и др.)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J8v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л
5. 1,5 л или больше

Вопрос J9. Фруктовые коктейли (Смузи, Мохито и т.д.)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц

3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. 5-6 раз в неделю
6. 1 раз в день
7. 2 раза в день
8. 3 и раз более в день

J9v. Объем порции

1. Примерно 250 мл (стакан)
2. 0,33 л (банка)
3. 0,5 л (обычная бутылка)
4. 1 л
5. 1,5 л или больше

КАК ЧАСТО ТЫ ЕШЬ ...?

Вопрос К1. Чизбургеры и гамбургеры, или фишбургеры

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К2. Пицца

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К3. Хот-доги, чебуреки, шаурма

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю

5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К4. Чипсы, сухарики

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К5. Бутерброды с колбасой, сыром, мясом

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К6. Картофель-фри, по-деревенски (жаренный в духовке с большим количеством растительного масла)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К7. Картофель в виде гарнира (жаренные, варёный, запеченный)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К8. Макароны, спагетти, равиоли, лазанья

1. никогда/реже 1 раза в месяц

2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К9. Пельмени

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К10. Сало, бекон

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К11. Жирные салаты (оливье, мимоза, селедка под шубой)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К12. Майонез и жирные соусы

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К13. Семечки (подсолнечные, тыквенные)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К14. Орехи (фисташки, арахис, фундук, грецкий, кешью и др.)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К15. Бананы

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К16. Конфеты

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К17. Шоколадные батончики (Марс, Сникерс и т.д.)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю

4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К18. Плитка шоколада

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К19. Пирожные, торты

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

Вопрос К20. Выпечка (булки, пирожки, пироги)

1. никогда/реже 1 раза в месяц
2. 1-3 раза в месяц
3. 1 раз в неделю
4. 2-4 раза в неделю
5. более 4 раз в неделю
6. каждый день

**Уважаемый родитель! Пожалуйста ответьте на вопросы еще этой анкеты о ночном сне у вашего ребенка. Если затрудняетесь ответить на вопрос, расспросите ребенка.**

**Время заполнения анкеты приблизительно 1 минута.**

Вопрос 1. Как быстро ребенок засыпает?

1. мгновенно (менее 5 минут)
2. недолго (5-15 мин)
3. средне (16-30 мин)
4. долго (более 30 мин)

5. очень долго (более 1 часа)

Вопрос 2. Какова продолжительность сна?

1. очень долгий сон (более 10 ч)
2. долгий (более 8 и до 10 ч)
3. средний (более 6 и до 8 ч)
4. короткий (более 4 и до 6 ч)
5. очень короткий (до 4 ч)

Вопрос 3. Количество ночных пробуждений

1. нет
2. редко (1 за ночь)
3. не часто (2-3 за ночь)
4. часто (4 - 10 за ночь)
5. очень часто (более 10 за ночь)

Вопрос 4. Количество сновидений за ночь

1. нет сновидений
2. редкие
3. умеренное количество
4. множественные
5. множественные тревожные

Вопрос 5. Храпит ли ребенок во сне?

1. нет
2. иногда
3. часто

Вопрос 6. Качество утреннего пробуждения

1. отлично
2. хорошо
3. средне
4. плохо
5. очень плохо

Вопрос 7. Общее качество сна

1. отлично

2. хорошо
3. средне
4. плохо
5. очень плохо

БОЛЬШОЕ СПАСИБО!

набивка Анкета 11. Питание, распорядок дня и сон мл. школьника.xlsx - Excel

Кирилл Орлов

Главная Вставка Разметка страницы Формулы Данные Рецензирование Вид Разработчик Справка ACROBAT

Буфер обмена Шрифт Выравнивание Число Стили Ячейки Редактирование Надстройки

A1 region

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
	region	city	school	class	id	sex	bdate	fdate	a1	a2	a3	a4
	Регион	Населенный пункт	Обр. организация	Класс (группа)	Инд. код ребенка (ФИО)	Пол	Дата рожд.	Дата заполн.	Твой рост	Твой вес	В каком возрасте пополнел	Из-за чего лишний вес
3	Кемеровская область	Кемерово	СОШ 52	1Б	НЕБ	2	12.08.2016	24.04.2025	112	24.0	4	6

набивка инструкция

Готово Специальные возможности: все в порядке

Инструкция:

Белые поля - вопросы на один ответ. Набиваете код выбранного ответа или число.

Голубые поля - вопросы на множественный ответ. Набиваете коды выбранных ответов через запятую и/или пробел или плюс.

Зеленые поля - вопросы на текстовый ответ. Набиваете текст.

Серые поля - вопросы на дату. Набиваете дату.

## Анкета 12

- **Цель анкетирования:** выявления уровня тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста
- **Респондент (анкетируемый):** педагоги, воспитатели.
- **Особенности заполнения:** поставьте «+», или «Да», если не согласны «-» или «Нет».

### АНКЕТА 12 «ВЫЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА» (авторы Г.П. Лаврентьева и Т.М. Титаренко)

Регион \_\_\_\_\_

Населенный пункт (город, поселок и т.д., название) \_\_\_\_\_

Школа/Детский сад (название образовательной организации и номер) \_\_\_\_\_

Класс (Группа) \_\_\_\_\_

Индивидуальный код ребенка в группе (ФИО): \_\_\_\_\_

Пол: 1. мальчик, 2. девочка

Дата рождения: (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

Дата заполнения анкеты (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

Анкета предназначена для выявления уровня тревожности у детей дошкольного и младшего школьного возраста посредством опроса классных руководителей, воспитателей, родителей.

Инструкция: внимательно прочитайте утверждение. Если вы с ним согласны, поставьте «+», или «Да», если не согласны «-» или «Нет».

#### Ребенок часто:

1. Не может долго работать, не уставая	
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то	
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство	
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован	
5. Смущается чаще других	
6. Часто говорит о возможных неприятностях	
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке	
8. Жалуется, что снятся страшные сны	
9. Руки обычно холодные и влажные	
10. Нередко бывает расстройство стула	
11. Сильно потеет, когда волнуется	
12. Не обладает хорошим аппетитом	

13. Спит беспокойно, засыпает с трудом	
14. Пуглив, многое вызывает у него страх	
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается	
16. Часто не может сдержать слез	
17. Плохо переносит ожидание	
18. Не любит браться за новое дело	
19. Не уверен в себе, в своих силах	
20. Боится сталкиваться с трудностями	

### АНКЕТА 12 «ВЫЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА»

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1									в q1 - q20 Набивать 1 (да) или 0 (нет)				
2	region	city	school	class	id	sex	bdate	fdate	q1	q2	q3	q4	q5
3	Регион	Населенный пункт	Обр. организация	Класс (группа)	Инд. код ребенка (ФИО)	Пол	Дата рожд.	Дата заплн.	Не может долго работать	Ему трудно сосредоточиться	Любое задание вызывает излишнее	Во время выполнения заданий очень	Смущается чаще других
4	Кемеровская область	Кемерово	СОШ 52	1Б	НЕБ	2	12.08.2016	24.04.2025	1	0	0	0	1
5													

Инструкция: Белые поля - вопросы на один ответ. Набиваете код выбранного ответа или число.  
 Зеленые поля - вопросы на текстовый ответ. Набиваете текст. Серые поля - вопросы на дату. Набиваете дату.

## Анкета 13А

- Цель анкетирования: выявить объем физической активности в «типичную» неделю
- Респондент (анкетируемый): учитель физической культуры, инструктор по физической культуре
- Особенности заполнения:

### АНКЕТА 13А. «ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ (ФОРМА А)»

**ОБЪЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В «ТИПИЧНУЮ» НЕДЕЛЮ**  
**(время в минутах, заполняется ежедневно в течение недели)**  
(заполняется учителем физической культуры, инструктором по физической культуре)

Регион \_\_\_\_\_

Населенный пункт (город, поселок и т.д., название) \_\_\_\_\_

Школа/ДОО (название образовательной организации и номер) \_\_\_\_\_ Класс/группа \_\_\_\_\_ (пример: 2А)

Дата заполнения анкеты (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

**Инструкция:** в таблице нужно указать *длительность – сколько минут в день класс (группа) потратил на выполнение следующих видов физической активности.*

Виды физической активности	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
<u>Заполняется учителем физической культуры, инструктором по физической культуре</u>							
v1 Утренняя гимнастика (гимнастика до занятий)	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
v2 Физкультурные минуты на уроках (занятиях)	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
v3 Подвижные перемены (игры и развлечения на переменах)	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин

v4 Уроки физической культуры в школе (физкультурные занятия в детском саду)	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
v5 «Спортивный час» в группах продленного дня.	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
v6 Занятия в кружках физической культуры, группах общей физической подготовки, факультативные и консультативные занятия и др.	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
v7 Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (дни здоровья и спорта, массовые соревнования, физкультурные праздники и др.)	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
v8 Другие виды физической активности	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин

набивка Анкета 13А. Физическая активность в образовательной организации (форма А).xlsx - Excel

Кирилл Орлов

Файл Главная Вставка Разметка страницы Формулы Данные Рецензирование Вид Разработчик Справка АСРОБАТ Что вы хотите сделать?

Вставить Буфер обмена Шрифт Выравнивание Число Стили Ячейки Редактирование Надстройки

A1 region

1	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
	region	city	school	class	fdate	v1	v2	v3	v4	v5
2	Регион	Населенный пункт	Школа/ДОО	Класс/Группа	Дата заполнения анкеты (день.мес.год)	Утренняя гимнастика	Физкультурные минуты	Подвижные перемены	Уроки физической культуры	«Спортивные»
3	Самарская обл.	Самара	шк. 53	2а	16.03.2018	15.5.5.0.10.0.0	2.2.2.2.2.0.0	и т.д.		
4										
5										
6										
7										
8										

набивка инструкция

Готово Специальные возможности: проверьте рекомендации

### Инструкция:

Белые поля - вопросы на один ответ. Набиваете код выбранного ответа или число.

Зеленые поля - вопросы на текстовый ответ. Набиваете текст.

Серые поля - вопросы на дату. Набиваете дату.

Розовые столбцы - набиваете ровно семь длительностей в минутах через пробел, запятую или плюс.

(Розовые столбцы) Вы имеете право не набить ничего в ячейку только в случае, если класс не занимается данным занятием/элементом режима ни одного дня в неделю.

### Анкета 13Б

- Цель анкетирования: выявить объем физической активности разной интенсивности в образовательной организации
- Респондент (анкетируемый): учитель физической культуры, инструктор по физической культуре
- Особенности заполнения:

### АНКЕТА 13Б. «ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ (ФОРМЫ Б)» ОБЪЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ РАЗНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ (ЗАПОЛНЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ) (заполняется учителем физической культуры, инструктором по физической культуре)

Регион \_\_\_\_\_

Населенный пункт (город, поселок и т.д., название) \_\_\_\_\_

Школа/ДОО (название образовательной организации и номер) \_\_\_\_\_ Класс/группа \_\_\_\_\_ (пример: 2А)

Дата заполнения анкеты (день.месяц.год) \_\_\_\_\_

**Инструкция:** в таблице нужно указать *продолжительность эпизодов физической активности высокой, средней, низкой интенсивности и малоподвижного поведения у данного класса/группы. Предварительно просим ознакомиться с примерами физической активности разной интенсивности, которые представлены ниже.*

Заполняется учителем физической культуры, инструктором по физической культуре

#### Физическая активность в детском дошкольном учреждении (школе)

Пожалуйста, суммируйте и запишите время выполнения физической активности высокой, средней, низкой интенсивности, которые выполняют обучающиеся (например, физкультурные минуты на уроках, игры на удлинённых переменах или прогулках, физкультурные занятия или уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, танцевальных кружках, группах общей физической подготовки, походы выходного дня, спортивные праздники и т.д.). Укажите также суммарную продолжительность малоактивного поведения (например, сидение за столом, рисование сидя и стоя). Помните, что вы можете оставить этот раздел пустым или часть этого раздела незаполненной (например, никаких активных действий), если обучающиеся не участвуют в этом виде действий.

Физическая активность:	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
х1 Высокой интенсивности	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
х2 Средней интенсивности	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
х3 Низкой интенсивности	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин
х4 Отсутствие физической активности при	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин	_____ мин

бодрствовании сидя и лежа							
------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

## ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

### Отсутствие физической активности при бодрствовании

Под отсутствием физической активности при бодрствовании понимается: отдых в положении лежа или сидя, игры и другие развлечения за компьютером, сидение за столом, чтение, просмотр телевизора, ведение разговора.

#### Отсутствие физической активности при бодрствовании

- Отдых в положении лежа.
- Отдых в положении сидя.
- Пребывание в положении стоя в расслабленном состоянии
- Ведение разговора
- Потребление пищи
- Нахождение за «рабочим» столом
- Работа за компьютером, спокойные игры и другие развлечения за компьютером.
- Слушание музыки в положении сидя и лежа.
- Просмотр телевизора.
- Чтение.
- Письмо.
- Рисование сидя и стоя.

### Физическая активность низкой интенсивности

**При физической активности низкой интенсивности дети, как правило, могут легко говорить и даже петь.**

#### Виды физической активности низкой интенсивности

- Прогулка пешком
- Медленная езда на велосипеде (стационарная)
- Туристические походы выходного дня.
- Общеразвивающие упражнения на месте
- Упражнения, направленные на развитие гибкости
- Упражнения, направленные на развитие функции равновесия.
- Рыбалка сидя
- Работа по дому, подметание
- Игра на пианино
- Одевание и раздевание
- Мытье рук и лица
- Плавание в медленном темпе для удовольствия

### **Физическая активность средней интенсивности.**

**При физической активности средней интенсивности дети, как правило, могут говорить, но не могут петь.**

#### **Виды физической активности средней интенсивности**

- Подвижные игры для детей младшего школьного возраста малой и средней подвижности.
- Элементы спортивных игр, таких как волейбол.
- Активный отдых, такой как катание на скейте, катание на роликах, самокате.
- Лыжные походы в парк, лес, по пересеченной местности.
- Быстрая (оживленная) ходьба.
- Скандинавская ходьба.
- Медленный бег.
- Пешеходная прогулка с чередованием ходьбы и бега.
- Езда на велосипеде для удовольствия.
- Катание на лодке в парке (гребля).
- Общеразвивающие упражнения в движении.
- Работа по дому, участие в уборке.
- Рыбалка стоя (с забрасыванием).
- Плавание в умеренном темпе.

### **Физическая активность высокой интенсивности**

**При физической активности высокой интенсивности дети, как правило, не могут разговаривать и тем более петь.**

#### **Виды физической активности высокой интенсивности**

- Подвижные игры и эстафеты для детей дошкольного и младшего школьного возраста преимущественно направленные на развитие выносливости.
- Элементы спортивных игр, таких как футбол, хоккей на льду или хоккей на траве, баскетбол, теннис, бадминтон.
- Интенсивный бег
- Бег на лыжах.
- Быстрое (интенсивное) плавание.
- Езда на велосипеде
- Прыжки со скакалкой.
- Элементы боевых искусств, такие как каратэ.
- Ритмическая гимнастика.
- Занятия аэробикой.
- Энергичные (интенсивные) танцы

набивка Анкета 13Б. Физическая активность в образовательной организации (форма Б).xlsx - Excel

Кирилл Орлов

Файл Главная Вставка Разметка страницы Формулы Данные Рецензирование Вид Разработчик Справка АСРОБАТ Что вы хотите сделать?

Вставить Буфер обмена Шрифт Выравнивание Число Стили Ячейки Редактирование Надстройки

B1 : city

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	city	school	class	fdate	x1	x2	x3	x4			
2	Населенный пункт	Школа/ДОО	Класс/Группа	Дата заполнения анкеты (день.мес.год)	Высокой интенсивности	Средней интенсивности	Низкой интенсивности	Отсутствие физической активности			
3	Самара	шк 53	2а	16.03.2018	10,15,35,20,0,0,10	и т.д.					

Готово Специальные возможности: проверьте рекомендации

**Инструкция:**

Белые поля - вопросы на один ответ. Набиваете код выбранного ответа или число.

Зеленые поля - вопросы на текстовый ответ. Набиваете текст.

Серые поля - вопросы на дату. Набиваете дату.

Розовые столбцы - набиваете ровно семь длительностей в минутах через пробел, запятую или плюс.

(Розовые столбцы) Вы имеете право не набить ничего в ячейку только в случае, если класс не занимается данным занятием/элементом режима ни одного дня в неделю.

## КАК ПЕРЕНОСИТЬ ДАННЫЕ АНКЕТ НА ЭЛЕКТРОННЫЙ НОСИТЕЛЬ?

Данные заполненных анкет необходимо переносить в соответствующие шаблоны Excel (13 файлов) в строгом соответствии с инструкцией, указанной в шаблоне. Все шаблоны с подробной инструкцией по заполнению по каждой анкете высланы в комплекте с анкетами.

Набивать данные должны в конкретном ОО (местные координаторы). Они отсылают подготовленные в этом ОО данные вышестоящему региональному координатору, который сшивает вместе данные, поступившие из разных по его региону ОО. Региональный координатор отсылает данные нам. Так как региональных координаторов 1-3 на регион, то мы получаем из региона 1-3 Эксель-файла по каждой отдельной анкете.

### Список файлов

<b>Анкета</b>	<b>Название Word-файла (бланк анкеты)</b>	<b>Название Excel-файла (вводить данные)</b>
Анкета 1. Возраст начала занятий спортом	Анкета 1. Возраст начала занятий спортом	набивка Анкета 1 Возраст начала занятий спортом
Анкета 2. Двигательная подготовленность (общая)	Анкета 2. Двигательная подготовленность (общая)	набивка Анкета 2 Двигательная подготовленность (общая)
Анкета 3. Двигательная подготовленность (специальная)	Анкета 3. Двигательная подготовленность (специальная)	набивка Анкета 3. Двигательная подготовленность (специальная)
Анкета 4. Физическое развитие и здоровье детей	Анкета 4 Физ. развитие и здоровье детей	набивка Анкета 4 Физ. развитие и здоровье детей
Анкета 5. Текущая заболеваемость	Анкета 5 Текущая заболеваемость	набивка Анкета 5 Текущая заболеваемость
Анкета 6. Спортивная специализация ребенка	Анкета 6. Спортивная специализация ребенка	набивка Анкета 6. Спортивная специализация ребенка
Анкета 9А. «Физическая активность (форма А)»	Анкета 9А. «Физическая активность (форма А)»	набивка Анкета 9А. «Физическая активность (форма А)»
Анкета 9Б. «Физическая активность (форма Б)»	Анкета 9Б. «Физическая активность (форма Б)»	набивка Анкета 9Б. «Физическая активность (форма Б)»
Анкета 10. Питание, распорядок дня и сон дошкольника	Анкета 10. Питание, распорядок дня и сон дошкольника	набивка Анкета 10. Питание, распорядок дня и сон дошкольника
Анкета 11. Питание, распорядок дня и сон младшего школьника	Анкета 11. Питание, распорядок дня и сон младшего школьника	набивка Анкета 11. Питание, распорядок дня и сон младшего школьника
Анкета 12. Выявление тревожного ребенка	Анкета 12. Выявление тревожного ребенка	набивка Анкета 12. Выявление тревожного ребенка
Анкета 13А. «Физическая активность в образовательной организации (форма А)»	Анкета 13А. «Физическая активность в образовательной организации (форма А)»	набивка Анкета 13А. «Физическая активность в образовательной организации (форма А)»
Анкета 13Б. «Физическая активность в образовательной организации (форма А)»	Анкета 13Б. «Физическая активность в образовательной организации (форма А)»	набивка Анкета 13Б. «Физическая активность в образовательной организации (форма А)»

Отчет о собранных и введенных (набитых) данных в образовательной организации	Отчет о собранных и введенных (набитых) данных в образовательной организации	
--	--	--

Все файлы данных, которые должны быть заполнены для каждой образовательной организации, сложите в ZIP-архив под названием для каждой образовательной организации (Пример: Пензенская область, шк.53), **пересылаются региональному координатору и на электронный адрес: Monitoring MP 1 Спорт @mail.ru**

### Список высланных файлов

Анкета	Название Word-файла (бланк анкеты)	Название Excel-файла (вводить данные)
Анкета 1. Возраст начала занятий спортом	Анкета 1. Возраст начала занятий спортом	набивка Анкета 1 Возраст начала занятий спортом
Анкета 2. Двигательная подготовленность (общая)	Анкета 2. Двигательная подготовленность (общая)	набивка Анкета 2 Двигательная подготовленность (общая)
Анкета 3. Двигательная подготовленность (специальная)	Анкета 3. Двигательная подготовленность (специальная)	набивка Анкета 3. Двигательная подготовленность (специальная)
Анкета 4. Физическое развитие и здоровье детей	Анкета 4 Физ. развитие и здоровье детей	набивка Анкета 4 Физ. развитие и здоровье детей
Анкета 5. Текущая заболеваемость	Анкета 5 Текущая заболеваемость	набивка Анкета 5 Текущая заболеваемость
Анкета 6. Спортивная специализация ребенка	Анкета 6. Спортивная специализация ребенка	набивка Анкета 6. Спортивная специализация ребенка
Анкета 9А. «Физическая активность (форма А)»	Анкета 9А. «Физическая активность (форма А)»	Анкета 9А. «Физическая активность (форма А)»
Анкета 9Б. «Физическая активность (форма Б)»	Анкета 9Б. «Физическая активность (форма Б)»	набивка Анкета 9Б. «Физическая активность (форма Б)»
Анкета 10. Питание, распорядок дня и сон дошкольника	Анкета 10. Питание, распорядок дня и сон дошкольника	набивка Анкета 10. Питание, распорядок дня и сон дошкольника
Анкета 11. Питание, распорядок дня и сон младшего школьника	Анкета 11. Питание, распорядок дня и сон младшего школьника	Набивка Анкета 11. Питание, распорядок дня и сон младшего школьника
Анкета 12. Выявление тревожного ребенка	Анкета 12. Выявление тревожного ребенка	Набивка Анкета 12. Выявление тревожного ребенка
Анкета 13А. «Физическая активность в образовательной организации (форма А)»	Анкета 13А. «Физическая активность в образовательной организации (форма А)»	Набивка Анкета 13А. «Физическая активность в образовательной организации (форма А)»

Анкета 13Б. «Физическая активность в образовательной организации (форма А)»	Анкета 13Б. «Физическая активность в образовательной организации (форма А)»	Набивка Анкета 13Б. «Физическая активность в образовательной организации (форма А)»
Отчет о собранных и введенных (набитых) данных в образовательной организации	Отчет о собранных и введенных (набитых) данных в образовательной организации	В Excel-файле набивки

### Отчет о собранных и введенных (набитых) данных в образовательной организации

Название ОО \_\_\_\_\_

Телефон ОО \_\_\_\_\_

Фамилия, имя, отчество координатора в данном ОО \_\_\_\_\_

Email координатора \_\_\_\_\_

Телефон координатора \_\_\_\_\_

Укажите ниже количество данных для тех из анкет, которые были вашей организации предоставлены для проведения анкетирования.

Анкета	количество данных (строк в Excel-файле набивки)
Анкета 1. Возраст начала занятий спортом	
Анкета 2. Двигательная подготовленность (общая)	
Анкета 3. Двигательная подготовленность (специальная)	
Анкета 4. Физическое развитие и здоровье детей	
Анкета 5. Текущая заболеваемость	
Анкета 6. Спортивная специализация ребенка	
Анкета 9А. Физическая активность (форма А)	
Анкета 9Б. Физическая активность (форма Б)	
Анкета 10. Питание, распорядок дня и сон дошкольника	
Анкета 11. Питание, распорядок дня и сон младшего школьника	
Анкета 12. Выявление эмоционального состояния ребенка	
Анкета 13А. Физическая активность в образовательной организации (форма А)	
Анкета 13Б. Физическая активность в образовательной организации (форма Б)	

Приложите этот файл (документ) к Excel-файлам с набивкой и заархивируйте. Назовите архив по схеме:

Регион\_Город\_Организация.zip