

# РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Оценка уровня физической подготовки среди учащихся штата Калифорния и экзамен FITNESSGRAM®

FITNESSGRAM® — это тест оценки уровня физической подготовки (PFT) учащихся школ Калифорнии. Основная цель теста — помочь учащимся сформировать постоянную привычку к регулярной физической активности. PFT используется для измерения уровня физической подготовки вашего ребенка и предоставления информации о том, как поддерживать физическую форму ребенка в школе и дома.

### Кто должен сдавать этот экзамен?

PFT сдают все учащиеся 5-го, 7-го и 9-го классов. Учащиеся с ограниченными возможностями проходят тест в той мере, в которой это позволяет состояние их здоровья.



### Зачем учащиеся сдают этот экзамен?

Результаты FITNESSGRAM® вместе с другой информацией можно использовать для контроля общего уровня физической подготовки вашего ребенка. Полученные результаты также могут использоваться школами для оценки программы физического воспитания.

### Когда учащиеся сдают этот экзамен?

Оценка PFT проводится в период с 1 февраля по 31 мая. Точную информацию о датах и времени проведения экзамена предоставляет школа.

### Как проходит этот экзамен?

Оценка PFT может проводиться в течение нескольких дней. Учащиеся проходят оценку в каждой из пяти областей и по завершении PFT получают информацию о результатах в устном или письменном виде.

Большинство областей, включенных в экзамен FITNESSGRAM®, предусматривают два или три альтернативных варианта тестирования, в связи с чем оценку PFT могут проходить все учащиеся, включая тех, чьи возможности ограничены.

### Каковы варианты тестирования в пяти областях?

#### Аэробная выносливость

- Бег или ходьба на одну милю
- Тест PACER (челночный бег)

#### Сила и выносливость мышц брюшного пресса

- Подъем корпуса

#### Сила и гибкость мышц-разгибателей туловища

- Отрыв туловища от пола в положении лежа на животе

#### Сила и выносливость мышц верхней части тела

- Отжимания
- Модифицированный вариант подтягивания
- Вис на согнутых руках

#### Гибкость

- Наклон вперед в положении сидя с фиксацией позвоночника
- Растяжка рук и плечевого пояса

### Как я могу помочь своему ребенку?

Скажите ребенку о том, что вы и его учитель верите в него и всегда готовы ему помочь.

Для получения подробной информации о тесте PFT обратитесь к учителю ребенка или в администрацию школы.



Июль 2022 г.