|  |  |
| --- | --- |
| gerb_end | федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение  **«Московский кадетский корпус**  **«Пансион воспитанниц Министерства обороны Российской Федерации»** |

***VII научно-практическая конференция***

***«Взгляд в будущее»***

Проблемно-экспериментальная работа

по физической культуре и спорту

**ВЛИЯНИЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА НА РАЗВИТИЕ ОСНОВНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОСПИТАННИЦ**

Авторы: **Карпишина Валерия**

воспитанница 9 класса А

**Карпишина Виктория**

воспитанница 9 класса А

Научные руководители:

**Левинский Сергей Юрьевич**,

преподаватель дополнительного

спортивного образования

**Волощук Татьяна Александровна**

педагог-организатор

Москва 2015г

Содержание

1. Введение………………………………………………………………3 стр.
2. Международные исследования о влиянии избыточной массы тела на организм человека и борьба с ожирением ……………………......4 стр.
3. Актуальность работы ………………………………………………..6 стр.
4. Исследование влияния избыточной массы тела на развитие основных физических качеств воспитанниц …………………………………..9 стр.
5. Выводы и заключение по итогам исследований ………………….14 стр.
6. Литература и интернет-ресурсы ……………………………………18 стр.
7. Приложения ………………………………………………………….19 стр.

***Введение***

По статистике [Всемирной организаций здравоохранения](http://www.who.int/ru/) около 20 % населения цивилизованных стран имеют вес, превышающий нормальный на 20%. Проблема излишнего веса в наше время становится все более актуальной и начинает представлять угрозу для жизни людей.

Всего 100-200 лет назад наши предки глубоко заблуждались, считая полноту признаком здоровья. В наше время возникли новые критерий оценки, и мы стали понимать, что полнеть — значит [стареть](http://www.doctorate.ru/prichiny-teorii-starenia/). У людей с избыточным весом нарушается нормальная деятельность сердечно-сосудистой системы, чаще развивается [атеросклероз](http://www.doctorate.ru/ateroskleroz/), [сахарный диабет](http://www.doctorate.ru/insulin-dependent-children/), гипертоническая болезнь и болезни [суставов](http://www.doctorate.ru/baths-musculoskeletal-system/). Избыточная масса тела, изнашивая [сердце](http://www.doctorate.ru/zashhita-serdca/), укорачивает жизнь человека на 15-20 лет.

В современном мире на борьбу с ожирением и избытком массы тела многие государства тратят значительные финансовые средства.

Медики всего мира бьют тревогу: число людей, страдающих ожирением, растет в геометрической прогрессии. Особенно это касается развитых стран мира, где продукты быстрого приготовления и сидячий образ жизни давно уже стали нормой. Чем выше уровень развития страны, чем больше возможностей человек имеет для упрощения собственной жизни, тем больше в таком обществе людей, страдающих лишним весом.

Особенно остро проблема ожирения и борьбы с лишним весом стоит в США – на родине фастфуда. Именно здесь, по данным Центра по контролю и профилактике заболеваемости, более 36% взрослых и 17% детей (или 54 миллиона человек) страдают ожирением. По сравнению с 1980 годом эта цифра выросла в 3 раза у детей и в 2 раза у взрослых. Если сложившаяся ситуация будет продолжаться, то в 2030 году диагноз «ожирение» будет поставлен 60% американцев.

***Международные исследования о влиянии избыточной массы тела на организм человека и борьба с ожирением***

Дети, страдающие этим ожирением, обычно быстро утомляются, невнимательны на уроках, почти всегда отстают в учебе. Их беспокоят головные боли, нарушение самочувствия, патологии в деятельности опорно-двигательного аппарата. Характер у таких детей обычно неустойчив и податлив, они не могут добиваться поставленной цели и в жизни плывут по течению. С возрастом дети начинают осознавать свою непохожесть на других и испытывать чувство неполноценности. Они капризны и плаксивы.

Масса тела служит относительным показателем физического развития человека и зависит как от типа телосложения, так и от пола и возраста. Каждый человек должен знать свою нормальную массу и стремиться к тому, чтобы не слишком уходить в сторону от ее средних величин. Наиболее легкодоступным методом определения нормального веса является следующий: отняв от величины своего роста цифру 100, вы получите свой оптимальный вес. Если ваш вес превышает норму на 7%, то это уже избыточный вес и от него надо избавляться. Если масса вашего тела превышает норму на 25-30% — это уже ожирение.

Выделяют две формы избыточной массы тела.

При **первичной форме** накопление жира в организме не связано с какими-либо заболеваниями, а является следствием внешних воздействий. Это, так называемое, «ожирение от лени», которым страдают до 70% всех полных людей.

**Вторичная форма** нарушения жирового обмена встречается значительно реже и связана в основном с эндокринными расстройствами. Но и при этой форме обычно имеет место избыточное потребление пищи.

В развитии ожирения ведущим фактором является дисбаланс, обусловленный избыточной калорийностью пищи и недостаточной физической активностью, поэтому для предупреждения накопления жира человек должен учитывать расход энергии и ее поступление с пищей. Этот учет (или самоконтроль) проще всего осуществлять при помощи контрольных взвешиваний. Контрольные взвешивания надо проводить хотя бы один раз в неделю (спортсмены проводят их ежедневно) и, при возрастании массы тела, сразу же принимать меры по прекращению этого прироста. В этом случае следует либо уменьшить прием энергоемкой пищи, либо увеличить траты энергии, т.е. сбалансировать эти процессы.

В развитии ожирения определенное значение имеют и наследственные факторы. Но если человек придерживается нормы в [питании](http://www.doctorate.ru/pitatelnye-veschestva-sootnoshenia/), то даже при такой предрасположенности он может избежать ожирения. Надо помнить, что с возрастом, когда энергетические затраты человека уменьшаются и замедляется обмен веществ, начинает расти масса тела. Поэтому и в пожилом возрасте нельзя уходить от физического труда, утренней гимнастики, бега и других спортивных мероприятий.

На сегодняшний день сбросить пару тройку лишних килограммов хотят практически все представительницы прекрасного пола. Кому-то это удается сделать, другие же тратят на осуществление своей мечты чуть ли не всю свою жизнь. Методов борьбы с лишними килограммами не просто много, а очень много.

Нормальное содержание жира в организме женщин выше, чем у мужчин и в среднем составляет 14…19% от массы тела. Об ожирении говорят, когда масса тела превышает норму на 10% и более процентов. В зависимости от степени превышения нормы различают четыре степени ожирения: ожирение I степени – на 10-29% выше нормы, II степени – на 30-49%, III степени – на 50-100%, IV степени – более чем на 100%.

Следует четко различать понятия «ожирение» (это болезнь) и «избыточная масса тела» (это состояние, предшествующее ожирению).

Главные причины ожирения (не связанного с патологией эндокринной системы) кроются в избыточном высококалорийном питании, неправильном режиме питания и ограниченной двигательной деятельности. При этом главным источником избыточного жира в организме являются не пищевые жиры, а углеводы пищи (сладости, мучные изделия и т.д.), которые при поступлении в избыточном количестве легко превращаются в организме в жиры. В свою очередь, появление избыточного жира стимулирует процесс его дальнейшего накопления.

Избыточная масса тела существенно затрудняет активные занятия физической культурой, что мешает вести здоровый образ жизни, а учащимся на уроках осваивать программу по обучению физической культуре.

***Цель и объект исследования***

**Цель исследования:** установить на практике работы с воспитанницами, имеющим избыточную массу тела, степень её влияния на развитие основных физических качеств.

**Объектом исследования выступают** девушки 14-15лет (9 класс), имеющие избыточную массу тела, занимающиеся физической культурой по программе средней школы.

**Актуальность работы**

Актуальность темы определялась эффективностью проведения учебного процесса по физической культуре, соответственно были поставлены следующие **задачи**:

1. Путем изучения и анализа научно-методической литературы выявить значимость и важность борьбы с избыточной массой тела воспитанниц для улучшения их здоровья и успешного освоения программы по обучению физической культуре.

2. Изучить росто-весовые параметры воспитанниц 14-15 лет. Определить контрольную группу воспитанниц с нормальной массой тела и 2 экспериментальные группы с избыточной массой тела: первую с небольшим превышением массы тела, вторую с существенным превышением массы тела, близкой к ожирению.

3. Экспериментально обосновать влияние избыточной массы тела на развитие основных физических качеств воспитанниц и на успешность освоения программы по обучению физической культуре.

**Гипотеза:** предполагается, что в ходе экспериментального исследования качественные и количественные показатели уровня развития основных физических качеств у воспитанниц с нормальной и избыточной массой тела будут существенно отличаться не в лучшую сторону для последних.

**Предметом исследования** является влияние массы тела на развитие основных физических качеств воспитанниц с избыточной массой тела и эффективность освоения ими программы средней школы по физической культуре, улучшения здоровья, нормализация массы тела воспитанниц.

**База исследования:** учебно-спортивная база Пансиона воспитанниц МО РФ

**Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.

2. Антропометрические исследования

3. Педагогическое тестирование.

4. Методы математической обработки полученных результатов

***Структура, содержание и методика проведения изучения влияния излишней массы тела на основные физические качества воспитанниц***

**Антропометрические исследования и определение индекса массы тела**

В настоящее время избыточность массы тела и степень ожирения человека медики оценивают по так называемому индексу массы тела (ИМТ), представляющему собой отношение массы тела человека в килограммах к квадрату его роста в метрах:

**ИМТ = Масса (кг)/Рост2(м)**

При этом используются следующие градации в единицах:

нормальная масса тела (20<ИМТ≤26);

избыточная масса тела (26<ИМТ≤28);

ожирение I степени (28<ИМТ≤31);

ожирение II степени (ИМТ>31).

Важно отметить, что указанный способ оценки избыточности массы тела и степени ожирения не учитывает пол, возраст, телосложение человека, уровень его физической подготовленности и изначально базируется на предположении о том, что общая масса тела среднестатистического жителя планеты Земля увеличивается исключительно за счет жироотложения. Однако известно, что увеличение общей массы тела человека может происходить и в результате наращивания его мышечной массы. Более того, определенное увеличение мышечной массы является одним из важнейших условий развития основных физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость.

Для проведения указанной оценки сначала рассчитывались значения индивидуальных ИМТ воспитанниц 9 класса (14-15 лет). На основании полученных результатов для исследования уровня развития основных физических качеств и общего уровня физической подготовленности воспитанниц были сформированы три группы (приложение №1, 2, 3):

- группа с нормальной массой тела;

- группа с незначительным превышением массы тела;

- группа с избыточной массой тела близкой к ожирению.

**Глава 2. Исследования уровня развития основных физических качеств и общего уровня физической подготовленности воспитанниц**

Определение уровней физических качеств воспитанниц и их физической подготовленности определялся по 10-ти физическим нормативам – одинаковым для всех групп с целью стандартизации результатов:

***- выносливость*** – по бегу на 1км и плаванию на 50м вольным стилем;

***- сила*** – по прыжку с места в длину и по сгибанию-разгибанию рук в упоре лёжа;

***- скорость*** – по бегу на 60м и метанию мяча на дальность;

***- ловкость*** – по 3-м кувыркам вперёд и приёму волейбольного мяча сверху;

***- гибкость*** – по наклону туловища вперёд стоя и сидя.

Расчет указанных уровней физических качеств производился с помощью специально разработанной методики оценки уровня физической подготовленности воспитанниц, разработанной в Пансионе воспитанниц совместно с ГБУ НИИ ЦПК им. Ю.А.Гагарина.Она предполагает выполнение порядка 30 нормативных физических упражнений (тестов, проб) из программы обучению по физической культуры, утверждённой Министерством образования РФ.

В отличие от известных методик, используемых для педагогической оценки уровней физической подготовленности в средней школе, ВУЗах, Вооруженных силах и т.п., данная методика:

компьютеризирована и обеспечивает кардинально большую точность, достоверность и объективность получаемых результатов;

нормативные требования в ней представлены не в традиционно табличном, а в аналитическом виде;

учитывает реальный возраст тестируемого, а не его принадлежность к той или иной возрастной группе;

для оценки результатов выполнения отдельных нормативных упражнений, уровней отдельных физических качеств и общего уровня физической подготовленности используется единая непрерывная количественная 10 - балльная шкала.

Результаты расчетов на ПЭВМ оформляются в виде формализованного заключения о физической подготовленности воспитанницы (приложение №2). В заключении указываются данные о воспитаннице (фамилия, имя и отчество, возраст), дата начала и окончания тестирования, а также требуемый уровень его подготовленности по 10 - балльной шкале. Далее представлены таблицы результатов, балльных и качественных оценок выполнения воспитанницей отдельных нормативных упражнений, балльных и качественных оценок уровней его физических качеств, общий уровень физической подготовленности.

На оборотной стороне заключения (приложение №2) печатаются диаграммы уровней подготовленности воспитанницы по отдельным физическим упражнениям и отдельным физическим качествам. Эти диаграммы позволяют наглядно и оперативно оценить сбалансированность уровней подготовленности воспитанницы по отдельным физическим упражнениям и физическим качествам. При этом, чем ближе диаграмма качеств по форме к правильному шестиугольнику, тем выше сбалансированность физических качеств воспитанницы, а чем больше площадь этой фигуры, тем выше общий уровень её физической подготовленности.

При определении значений уровней развития физических качеств и общей физической подготовленности (приложение №3) выявились определённые закономерности (приложение №4). Так в ***развитии выносливости*** получены следующие результаты - группа воспитанниц с нормальной массой тела (7,37) имеет двойное преобладание в развитии этого физического качества над группой с избыточной массой тела (3,72) и в 3 раза превосходит группу близкую к ожирению (2,58).

**Рисунок 2 – Средние уровни выносливости групп воспитанниц по массе тела**

В ***развитии силы*** тенденция сохранилась, но абсолютные значения превосходства группы с нормальной массой тела (4,12) снизились, особенно по отношению к группе с избыточной массой тела (3,52), но сохранили почти двойное превосходство к группе близкой к ожирению (1,90).

**Рисунок 3 – Средние уровни силы групп воспитанниц по массе тела**

При определении степени развития ***скоростных качеств*** преимущество группы с нормальной массой тела (4,77) также большое. Оно превышало показатели группы с избыточной массой тела (3,16) примерно в 1,5 раза, а группы близкой к ожирению (1,65) в 3 раза.

**Рисунок 4 – Средние уровни быстроты групп воспитанниц по массе тела**

Ловкость у всех групп имеет высокую степень развития, однако при почти равном развитии этого качества у групп с нормальной массой тела (8,42) и избыточной массы тела (7,08), отмечается более низкая координация группы с массой тела близкой к ожирению (5,54).

**Рисунок 5 – Средние уровни ловкости групп воспитанниц по массе тела**

Примерно равная ситуация среди всех групп сложилась в развитии физического качества гибкость, где масса тела меньше всего влияет на развитие этого качества. Разница между группами измеряется небольшими значениями, немного изменилась тенденция– группа с нормальной массой тела (6,02) имеет даже более низкую подготовленность, немного отстаёт группа с избыточной массы тела (6,43) и всё же хуже всех подготовлена группа с массой тела близкой к ожирению (5,11).

**Рисунок 6 – Средние уровни гибкости групп воспитанниц по массе тела**

По результатам анализа уровня подготовленности воспитанниц по основным физическим качествам логичным выглядит более высокий уровень общей физической подготовленности воспитанниц с нормальной массой тела (5,58), более низкий, но на достаточно высоком уровне находится уровень физической подготовленности воспитанниц с избыточной массой тела (4,57) и определился довольно низкий уровень физической подготовленности воспитанниц с массой тела близкой к ожирению (3,23), граничащий с неудовлетворительной оценкой.

**Рисунок 7 – Средние уровни общей физической подготовленности групп воспитанниц по массе тела**

***Выводы и заключение по итогам исследований***

Важно отметить, что представленные на рисунке 7 средние уровни физической подготовленности воспитанниц всех рассматриваемых категорий (соответственно - 5,58; 4,57 и 3,23 балла), в целом соответствуют положительным оценкам физической подготовленности. Перевод оценок с 10-ти бальной системы на 5-ти бальную очень прост: оценка «отлично» соответствует 7-10 баллам; оценка «хорошо» - 5-7 баллам; оценка «удовлетворительно» - 3-5 баллам; оценка «неудовлетворительно» - ниже 3-х баллов,

Наибольшие уровни практически всех рассматриваемых физических качеств демонстрируют воспитанницы с нормальной массой тела, включая общий уровень физической подготовленности. Довольно высокий уровень по этим параметрам демонстрируют и воспитанницы с небольшой излишней массой тела. Очень низкую физическую подготовленность по основным физическим качествам показывают воспитанницы с большой излишней массой тела близкой к ожирению.

Такое превосходство воспитанниц двух первых групп обусловлено, вероятно, оптимальным соответствием их мышечной и общей массы тела составу и характеру выполняемых нормативных физических упражнений. При этом в отношении различных физических качеств это превосходство проявляется в разной степени. Так особенно сильно отличается уровень развития по таким физическим качествам как выносливость, быстрота и ловкость. Небольшие различия наблюдаются в развитии гибкости и силы.

***Выводы по проведённым исследованиям***

В целом, исходя из представленных материалов, результатов проведенных расчетов и их анализа, можно утверждать:

1.Избыточная масса тела существенно влияет на развитие основных физических качеств, особенно на выносливость, быстроту и ловкость.

2. Небольшое превышение массы тела позволяет сохранять развитие основных физических качеств на хорошем уровне.

3. Избыточная масса тела близкая к ожирению резко снижает развитие основных физических качеств, особенно выносливость, быстроту и ловкость. Воспитанницы с такой массой тела имеют низкий уровень физического развития.

4. Избыточная масса тела и ожирение мешает качественному усвоению программы обучения по «Физической культуре». Так физическое качество ловкость характеризуется освоением в программе обучения большое количество двигательных локомоций, поэтому излишняя масса тела не позволяет в полной мере освоить такие разделы физической культуры, как гимнастика, спортивные игры, спортивные единоборства.

5. Избыточная масса тела негативно влияет на состояние здоровья воспитанниц, повышает риск возникновения различных хронических заболеваний, снижение иммунитета, общее состояние организма.

6. Эффективными средствами снижения массы тела являются активные занятия такими физическими упражнениями и нормализация питания.

***Общие рекомендации при занятиях физическими упражнениями для снижения массы тела***

Понятно, что индивидуальные программы физических упражнений для устранения избыточной массы жира в теле воспитанниц могут существенно отличаться , однако все эти программы разрабатываются на основе общей методики использования физических упражнений для снижения массы тела, связанной с ожирением.

Сущность этой методики сводится к следующему:

1. Общепризнанными и наиболее эффективными средствами являются циклические физические упражнения (лыжные гонки, плавание, бег, ускоренная ходьба и т. п.).

2. Продолжительность циклического упражнения должна быть достаточно большой. Важно, чтобы суммарные энергозатраты превысили приход питательных веществ. Главное – сначала исчерпать запасы углеводов в организме и затем (после 30…40 минут выполнения упражнения) поработать за счет расхода жиров.

3. Интенсивность нагрузки при значительной продолжительности упражнения должна быть умеренной (тренировочная ЧСС = 170…180 - возраст).

4. Локальные упражнения, применяемые для уменьшения жировых отложений на отдельных частях тела (животе, бедрах, шее) могут дать положительный эффект только при повышении общих объемов физической нагрузки, то есть после перевода организма преимущественно на жировое энергообеспечение. Целесообразно нагружать наиболее жиросодержащие части тела, тогда работа будет продолжена преимущественно за счет расхода жира с функционирующих частей. Чем продолжительнее она окажется, тем больше будет израсходовано местных жировых накоплений.

5. Нельзя форсировать указанную выше работу. Норма - уменьшение массы тела не более 3…4-х кг в течение одного месяца.

6. Расходовать энергию в процессе тренировок надо больше, чем потреблять с пищей. Рацион питания – чуть меньше углеводов и жиров, чуть больше белков, витаминов, минеральных солей и жидкостей.

7. Объём двигательной активности в течение недели – не менее 6 часов.

В заключение представляется необходимым отметить принципиальное различие двух типичных форм ожирения: эндогенного и экзогенного [3]. Эндогенное ожирение является следствием заболеваний желез внутренней секреции или нарушения регуляторных механизмов со стороны нервной системы. При этой форме ожирения лечением занимается медицина. Экзогенное ожирение возникает в результате неправильного питания при ограниченной физической активности (гипокинезии). В этом случае достаточно высокая двигательная активность может играть основную роль в профилактике такого ожирения и нормализации жировой массы тела, главным образом, за счет увеличенного расхода энергии и сбалансированного обмена веществ в организме.

На основе вышеизложенного можно сделать следующие общие выводы:

1. «Именно в школьный период формируется здоровье человека на всю последующую жизнь» (национальная образовательная инициатива)
2. Нет для человека большей ценности, чем здоровье. Но каждая женщина хочет быть не только здоровой, но и красивой, сохранять свою физическую привлекательность долгие годы. Самым надежным способом для этого является физическая тренировка, которая позволяет поддерживать функцию мышц и суставов в оптимальном состоянии, вырабатыванию в мозгу эндорфинов – гормонов «счастья и хорошего настроения»
3. Только сочетание правильного питания и занятий физическими упражнениями позволит вам избавиться от лишних килограммов. Одно без другого не даст должного эффекта.

«Занимайтесь с нами, занимайтесь сами!»

***Список использованных источников***

1. В.Н. Черемисинов, Валеология, М., «Физическая культура», 2005.
2. Методика комплексной оценки уровня физической подготовленности космонавта к полету, ЦПК имени Ю. А. Гагарина, инв. № 10612, 2006.
3. А. М. Максименко, Теория и методы физической культуры, М., «Физическая культура», 2005.
4. «href=»http://www.doctorate.ru/gipertonicheskaya-bolezn/»>

***Приложения:***

Приложение №1

***Группы воспитанниц по индексу массы тела***

Группа воспитанниц, имеющая избыток массы тела

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Фамилия, имя | Класс | ИМТ | Группа  здоровья | Физкультурная группа |
|  | Испытуемая №1 | 9а | 25,4 | 3 | Специальная |
|  | Испытуемая №2 | 9а | 24,2 | 3 | Подготовительная |
|  | Испытуемая №3 | 9а | 24,8 | 3 | Подготовительная |
|  | Испытуемая №4 | 9б | 25,3 | 3 | Подготовительная |
|  | Испытуемая №5 | 9в | 25,5 | 3 | Подготовительная |
|  | Испытуемая №6 | 9в | 24,4 | 3 | Подготовительная |
|  | Испытуемая №7 | 9г | 24,7 | 2 | Основная |
|  | Испытуемая №8 | 9г | 24,8 | 2 | Основная |
|  | Испытуемая №9 | 9д | 24,7 | 3 | Подготовительная |
|  | Испытуемая №10 | 9д | 24,6 | 2 | Основная |

Группа воспитанниц, имеющая нормальную массу тела

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Фамилия, имя | Класс | ИМТ | Группа  здоровья | Физкультурная группа |
|  | Свирюкова А.С. | 9а | 19,4 | 2 | Подготовительная |
|  | Килина А.П. | 9а | 21,5 | 3 | Подготовительная |
|  | Коломиец А.Ю. | 9б | 21,4 | 1 | Основная |
|  | Рыбакова В.В. | 9б | 21,6 | 2 | Основная |
|  | Свирская К.В. | 9в | 21,4 | 2 | Основная |
|  | Ходюк Е.А. | 9в | 18,8 | 2 | Подготовительная |
|  | Мельник Е.П. | 9г | 21,1 | 1 | Основная |
|  | Султанова Э.М. | 9г | 18,5 | 3 | Подготовительная |
|  | Бондарь А.А. | 9д | 19,8 | 2 | Основная |
|  | Сагунова В.И. | 9д | 19,4 | 1 | Основная |

Группа воспитанниц, имеющая избыток массы тела, близкую к ожирению

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Фамилия, имя | Класс | ИМТ | Группа  здоровья | Физкультурная группа |
|  | Шалыгина В.С. | 9а | 25,0 | 2 | Основная |
|  | Гурякова А.В. | 9б | 26,4 | 2 | Основная |
|  | Макогон О.М. | 9б | 27,6 | 2 | Основная |
|  | Сорока Е.В. | 9б | 26,2 | 2 | Основная |
|  | Зотова В.А. | 9в | 27,0 | 2 | Основная |
|  | Лебединская В.Г. | 9в | 26,6 | 3 | Подготовительная |
|  | Никитина А.С. | 9в | 29,5 | 3 | Подготовительная |
|  | Наимова Я.О. | 9г | 26,6 | 2 | Основная |
|  | Рукавицына Н.В. | 9г | 26,2 | 3 | Подготовительная |
|  | Карпенко И.Д. | 9д | 25,9 | 3 | Подготовительная |

Приложение №2

***Формализованное заключения о физической подготовленности***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| ***Абрамова Елена*** | | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** | |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,67*** | *лет* |  | |
| Класс | | | | | | ***9*** | | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***00.01.1900*** |  |  | |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *5,37* | | *0,00* | | очень низкая | | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *0,55* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *2* | | *0,00* | | очень низкая | | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *170* | | *2,78* | | очень низкая | | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *10,80* | | *1,13* | | очень низкая | | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *24* | | *3,74* | | ниже средней | | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *3,50* | | *9,31* | | чрезвычайно высокая | | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *18* | | *6,67* | | выше средней | | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *15* | | *5,08* | | средняя | | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *30* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,70* | | низкая | | |
| 2 | Сила | | | | *1,81* | | очень низкая | | |
| 3 | Быстрота | | | | *1,70* | | очень низкая | | |
| 4 | Ловкость | | | | *8,73* | | очень высокая | | |
| 5 | Гибкость | | | | *6,70* | | выше средней | | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***4,05*** | | **средняя** | | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***4,05*** |  | | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***средняя*** |  |  | |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | | |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Белокобыльская Анастасия*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***14,83*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***00.01.1900*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *6,06* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,15* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *0* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *143* | | *0,29* | | очень низкая | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *10,70* | | *2,14* | | очень низкая | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *22* | | *3,51* | | ниже средней | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *3,70* | | *8,32* | | очень высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *28* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *24* | | *8,34* | | очень высокая | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *18* | | *5,87* | | средняя | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,70* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *0,19* | | очень низкая | |
| 3 | Быстрота | | | | *2,44* | | низкая | |
| 4 | Ловкость | | | | *8,69* | | очень высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *7,52* | | высокая | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***4,10*** | | **средняя** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***4,10*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***средняя*** |  |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Горбачева Полина*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***16,00*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***волейбол*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *5,09* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,05* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *14* | | *5,50* | | средняя | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *202* | | *6,60* | | выше средней | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *9,60* | | *5,23* | | средняя | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *43* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *3,80* | | *8,32* | | очень высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *40* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *19* | | *6,31* | | выше средней | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *23* | | *7,49* | | высокая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,70* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *6,22* | | выше средней | |
| 3 | Быстрота | | | | *6,28* | | выше средней | |
| 4 | Ловкость | | | | *8,69* | | очень высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *6,70* | | выше средней | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***5,17*** | | **средняя** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***5,17*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***средняя*** |  |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Зиятдинова Ульяна*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,92*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***00.01.1900*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *5,43* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,09* | | *9,83* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *16* | | *7,58* | | высокая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *165* | | *1,78* | | очень низкая | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *10,80* | | *0,94* | | очень низкая | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *12* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *3,40* | | *9,75* | | чрезвычайно высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *16* | | *4,17* | | средняя | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *20* | | *6,67* | | выше средней | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *17* | | *4,15* | | средняя | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,65* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *3,81* | | ниже средней | |
| 3 | Быстрота | | | | *0,73* | | очень низкая | |
| 4 | Ловкость | | | | *8,52* | | очень высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *5,84* | | средняя | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***3,92*** | | **ниже средней** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***3,92*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***ниже средней*** | |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Кожевникова Евгения*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,33*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***00.01.1900*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *4,49* | | *3,53* | | ниже средней | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,14* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *14* | | *6,17* | | выше средней | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *176* | | *4,02* | | средняя | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *9,40* | | *6,48* | | выше средней | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *20* | | *2,05* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *3,50* | | *9,21* | | чрезвычайно высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *5* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *17* | | *5,85* | | средняя | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *23* | | *8,20* | | очень высокая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *5,28* | | средняя | |
| 2 | Сила | | | | *4,77* | | средняя | |
| 3 | Быстрота | | | | *5,51* | | средняя | |
| 4 | Ловкость | | | | *7,18* | | высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *6,62* | | выше средней | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***5,77*** | | **средняя** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***5,77*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***средняя*** |  |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Коркина Дарья*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,42*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***волейбол*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *4,53* | | *2,57* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *0,39* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *15* | | *7,08* | | высокая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *193* | | *6,18* | | выше средней | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *9,70* | | *5,32* | | средняя | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *26* | | *4,97* | | средняя | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *3,60* | | *8,87* | | очень высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *50* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *13* | | *4,49* | | средняя | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *0* | | *0,00* | | очень низкая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *4,57* | | средняя | |
| 2 | Сила | | | | *6,49* | | выше средней | |
| 3 | Быстрота | | | | *5,25* | | средняя | |
| 4 | Ловкость | | | | *9,12* | | чрезвычайно высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *3,01* | | ниже средней | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***5,42*** | | **средняя** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***5,42*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***средняя*** |  |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Корниенко Маргарита*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,08*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***00.01.1900*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *8,38* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,23* | | *9,05* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *0* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *150* | | *0,89* | | очень низкая | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *11,10* | | *0,49* | | очень низкая | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *10* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *7,00* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *5* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *22* | | *7,59* | | высокая | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *20* | | *6,75* | | выше средней | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,44* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *0,58* | | очень низкая | |
| 3 | Быстрота | | | | *0,38* | | очень низкая | |
| 4 | Ловкость | | | | *0,00* | | очень низкая | |
| 5 | Гибкость | | | | *7,31* | | высокая | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***2,22*** | | **низкая** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***2,22*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***низкая*** |  |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |
|  | | |  |  |  |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Новикова Эрика*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,50*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***Фехтование*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *7,01* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,07* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *0* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *163* | | *2,07* | | очень низкая | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *11,20* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *25* | | *4,39* | | средняя | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *4,00* | | *7,44* | | высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *16* | | *5,00* | | средняя | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *25* | | *8,46* | | очень высокая | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *25* | | *9,16* | | чрезвычайно высокая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,70* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *1,34* | | очень низкая | |
| 3 | Быстрота | | | | *0,97* | | очень низкая | |
| 4 | Ловкость | | | | *6,90* | | выше средней | |
| 5 | Гибкость | | | | *8,69* | | очень высокая | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***3,86*** | | **ниже средней** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***3,86*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***ниже средней*** | |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Смирнова Вера*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***14,58*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***00.01.1900*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *5,18* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *0,57* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *10* | | *2,92* | | очень низкая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *165* | | *3,56* | | ниже средней | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *10,20* | | *4,16* | | средняя | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *14* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *3,70* | | *8,25* | | очень высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *16* | | *6,83* | | выше средней | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *23* | | *8,08* | | очень высокая | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *20* | | *7,28* | | высокая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,70* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *3,33* | | ниже средней | |
| 3 | Быстрота | | | | *3,24* | | ниже средней | |
| 4 | Ловкость | | | | *7,94* | | высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *7,82* | | высокая | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***4,45*** | | **средняя** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***4,45*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***средняя*** |  |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Шапочка Елизавета*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,08*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***Лыжи*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *4,28* | | *8,23* | | очень высокая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,05* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *20* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *180* | | *4,89* | | средняя | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *9,60* | | *5,95* | | средняя | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *20* | | *2,28* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *4,70* | | *4,77* | | средняя | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *16* | | *5,83* | | средняя | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *11* | | *3,93* | | ниже средней | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *16* | | *4,46* | | средняя | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *8,71* | | очень высокая | |
| 2 | Сила | | | | *6,68* | | выше средней | |
| 3 | Быстрота | | | | *5,14* | | средняя | |
| 4 | Ловкость | | | | *5,00* | | средняя | |
| 5 | Гибкость | | | | *4,10* | | средняя | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***6,70*** | | **выше средней** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***6,70*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***выше средней*** | |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

Группа воспитанниц, имеющая избыток массы тела, близкую к ожирению

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Гурякова Анастасия*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,92*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***фехтование*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *5,44* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,22* | | *7,23* | | высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *11* | | *2,58* | | очень низкая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *153* | | *0,18* | | очень низкая | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *10,50* | | *2,03* | | очень низкая | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *15* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *4,80* | | *4,66* | | средняя | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *16* | | *4,17* | | средняя | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *21* | | *7,00* | | высокая | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *18* | | *4,72* | | средняя | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *1,95* | | очень низкая | |
| 2 | Сила | | | | *1,02* | | очень низкая | |
| 3 | Быстрота | | | | *1,58* | | очень низкая | |
| 4 | Ловкость | | | | *4,55* | | средняя | |
| 5 | Гибкость | | | | *6,25* | | выше средней | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***2,85*** | | **низкая** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***2,85*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***низкая*** |  |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Зотова Валерия*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,58*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***00.01.1900*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *4,37* | | *5,43* | | средняя | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,04* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *20* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *173* | | *3,29* | | ниже средней | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *9,80* | | *4,83* | | средняя | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *30* | | *6,82* | | выше средней | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *5,00* | | *3,83* | | ниже средней | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *16* | | *4,83* | | средняя | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *25* | | *8,44* | | очень высокая | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *32* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *6,67* | | выше средней | |
| 2 | Сила | | | | *5,64* | | средняя | |
| 3 | Быстрота | | | | *5,27* | | средняя | |
| 4 | Ловкость | | | | *4,05* | | средняя | |
| 5 | Гибкость | | | | *8,95* | | очень высокая | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***6,23*** | | **выше средней** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***6,23*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***выше средней*** | |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |
|  | | |  |  |  |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Карпенко Ирина*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,42*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***баскетбол*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *6,38* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,44* | | *4,05* | | средняя | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *0* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *175* | | *3,78* | | ниже средней | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *12,20* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *13* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *5,00* | | *3,78* | | ниже средней | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *13* | | *2,17* | | очень низкая | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *21* | | *7,16* | | высокая | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *14* | | *2,97* | | очень низкая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *1,09* | | очень низкая | |
| 2 | Сила | | | | *2,46* | | низкая | |
| 3 | Быстрота | | | | *0,00* | | очень низкая | |
| 4 | Ловкость | | | | *3,42* | | ниже средней | |
| 5 | Гибкость | | | | *5,77* | | средняя | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***2,12*** | | **низкая** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***2,12*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***низкая*** |  |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Лебединская Виктория*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,83*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***сумо/самбо*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *7,32* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,10* | | *9,83* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *4* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *153* | | *0,29* | | очень низкая | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *11,80* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *20* | | *1,58* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *4,10* | | *7,18* | | высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *28* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *11* | | *3,69* | | ниже средней | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *10* | | *0,24* | | очень низкая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,66* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *0,19* | | очень низкая | |
| 3 | Быстрота | | | | *0,35* | | очень низкая | |
| 4 | Ловкость | | | | *7,80* | | высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *2,55* | | низкая | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***2,92*** | | **низкая** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***2,92*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***низкая*** |  |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Макогон Ольга*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***14,83*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***00.01.1900*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *5,50* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,13* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *0* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *145* | | *0,56* | | очень низкая | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *11,00* | | *1,05* | | очень низкая | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *17* | | *1,01* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *3,40* | | *9,42* | | чрезвычайно высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *16* | | *6,33* | | выше средней | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *22* | | *7,67* | | высокая | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *17* | | *5,30* | | средняя | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,70* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *0,36* | | очень низкая | |
| 3 | Быстрота | | | | *1,04* | | очень низкая | |
| 4 | Ловкость | | | | *8,74* | | очень высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *6,89* | | выше средней | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***3,83*** | | **ниже средней** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***3,83*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***ниже средней*** | |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Наимова Яна*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***16,08*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***00.01.1900*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *6,54* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,18* | | *7,63* | | высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *4* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *164* | | *1,42* | | очень низкая | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *11,00* | | *0,08* | | очень низкая | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *17* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *4,20* | | *6,90* | | выше средней | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *16* | | *3,83* | | ниже средней | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *11* | | *3,62* | | ниже средней | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *14* | | *2,26* | | очень низкая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,06* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *0,92* | | очень низкая | |
| 3 | Быстрота | | | | *0,06* | | очень низкая | |
| 4 | Ловкость | | | | *6,22* | | выше средней | |
| 5 | Гибкость | | | | *3,17* | | ниже средней | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***2,51*** | | **низкая** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***2,51*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***низкая*** |  |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Никитина Анастасия*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,83*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***сумо/самбо*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *6,00* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *0,45* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *25* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *198* | | *6,29* | | выше средней | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *9,20* | | *6,82* | | выше средней | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *25* | | *4,08* | | средняя | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *3,60* | | *9,00* | | очень высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *14* | | *2,33* | | очень низкая | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *24* | | *8,03* | | очень высокая | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *24* | | *8,24* | | очень высокая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,70* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *7,59* | | высокая | |
| 3 | Быстрота | | | | *6,22* | | выше средней | |
| 4 | Ловкость | | | | *7,53* | | высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *8,10* | | очень высокая | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***5,29*** | | **средняя** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***5,29*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***средняя*** |  |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Рукавицына Наталья*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,42*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***00.01.1900*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *57,00* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,44* | | *4,05* | | средняя | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *0* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *145* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *13,00* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *15* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *6,10* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *16* | | *5,17* | | средняя | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *0* | | *0,16* | | очень низкая | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *0* | | *0,00* | | очень низкая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *1,09* | | очень низкая | |
| 2 | Сила | | | | *0,00* | | очень низкая | |
| 3 | Быстрота | | | | *0,00* | | очень низкая | |
| 4 | Ловкость | | | | *1,14* | | очень низкая | |
| 5 | Гибкость | | | | *0,11* | | очень низкая | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***0,69*** | | **очень низкая** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***0,69*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***очень низкая*** | |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Сорока Елена*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***16,25*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***баскетбол*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *5,17* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,01* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *4* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *164* | | *1,20* | | очень низкая | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *10,70* | | *1,04* | | очень низкая | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *15* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *3,60* | | *9,13* | | чрезвычайно высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *16* | | *3,50* | | ниже средней | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *23* | | *7,57* | | высокая | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *22* | | *6,65* | | выше средней | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,70* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *0,78* | | очень низкая | |
| 3 | Быстрота | | | | *0,81* | | очень низкая | |
| 4 | Ловкость | | | | *7,89* | | высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *7,26* | | высокая | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***3,75*** | | **ниже средней** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***3,75*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***ниже средней*** | |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Шалыгина Виктория*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,58*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***00.01.1900*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *8,00* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,22* | | *8,04* | | очень высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *0* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *130* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *14,00* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *27* | | *5,32* | | средняя | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *5,00* | | *3,83* | | ниже средней | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *16* | | *4,83* | | средняя | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *4* | | *1,44* | | очень низкая | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *15* | | *3,36* | | ниже средней | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,17* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *0,00* | | очень низкая | |
| 3 | Быстрота | | | | *1,17* | | очень низкая | |
| 4 | Ловкость | | | | *4,05* | | средняя | |
| 5 | Гибкость | | | | *2,07* | | низкая | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***2,11*** | | **низкая** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***2,11*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***низкая*** |  |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

Группа воспитанниц, имеющая нормальную массу тела

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Бондарь Анна*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,58*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***Футбол*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *4,28* | | *7,23* | | высокая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,03* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *0* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *160* | | *1,56* | | очень низкая | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *9,50* | | *5,92* | | средняя | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *22* | | *2,82* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *4,10* | | *7,10* | | высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *16* | | *4,83* | | средняя | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *16* | | *5,44* | | средняя | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *25* | | *9,07* | | чрезвычайно высокая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *7,98* | | высокая | |
| 2 | Сила | | | | *1,01* | | очень низкая | |
| 3 | Быстрота | | | | *5,24* | | средняя | |
| 4 | Ловкость | | | | *6,60* | | выше средней | |
| 5 | Гибкость | | | | *6,64* | | выше средней | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***6,45*** | | **выше средней** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***6,45*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***выше средней*** | |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Килина Алекснадра*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,33*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***волейбол*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *4,26* | | *8,13* | | очень высокая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,03* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *15* | | *7,17* | | высокая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *199* | | *7,09* | | высокая | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *9,50* | | *6,12* | | выше средней | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *30* | | *7,05* | | высокая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *3,50* | | *9,21* | | чрезвычайно высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *21* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *25* | | *8,52* | | очень высокая | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *20* | | *6,48* | | выше средней | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *8,64* | | очень высокая | |
| 2 | Сила | | | | *7,12* | | высокая | |
| 3 | Быстрота | | | | *6,32* | | выше средней | |
| 4 | Ловкость | | | | *9,38* | | чрезвычайно высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *7,85* | | высокая | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***8,15*** | | **очень высокая** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***8,15*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***очень высокая*** | |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Коломиец Анжелика*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,08*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***Таеквондо*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *5,37* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,00* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *8* | | *0,42* | | очень низкая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *170* | | *3,56* | | ниже средней | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *9,90* | | *4,86* | | средняя | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *27* | | *5,78* | | средняя | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *3,60* | | *8,77* | | очень высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *35* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *25* | | *8,59* | | очень высокая | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *21* | | *7,32* | | высокая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,70* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *2,46* | | низкая | |
| 3 | Быстрота | | | | *5,06* | | средняя | |
| 4 | Ловкость | | | | *9,04* | | чрезвычайно высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *8,17* | | очень высокая | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***4,87*** | | **средняя** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***4,87*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***средняя*** |  |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |
|  | | |  |  |  |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Мельник Екатерина*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***16,08*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***00.01.1900*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *6,30* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,02* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *13* | | *4,42* | | средняя | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *155* | | *0,22* | | очень низкая | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *19,60* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *20* | | *1,35* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *4,40* | | *6,17* | | выше средней | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *16* | | *3,83* | | ниже средней | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *16* | | *5,28* | | средняя | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *25* | | *8,54* | | очень высокая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,70* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *1,69* | | очень низкая | |
| 3 | Быстрота | | | | *0,30* | | очень низкая | |
| 4 | Ловкость | | | | *5,66* | | средняя | |
| 5 | Гибкость | | | | *6,36* | | выше средней | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***3,25*** | | **ниже средней** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***3,25*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***ниже средней*** | |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Рыбакова Валерия*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,33*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***баскетбол*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *5,10* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,00* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *14* | | *6,17* | | выше средней | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *190* | | *5,89* | | средняя | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *9,20* | | *7,21* | | высокая | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *16* | | *0,05* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *3,10* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *16* | | *5,33* | | средняя | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *20* | | *6,85* | | выше средней | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *0* | | *0,00* | | очень низкая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,70* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *5,99* | | средняя | |
| 3 | Быстрота | | | | *5,63* | | средняя | |
| 4 | Ловкость | | | | *8,97* | | очень высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *4,59* | | средняя | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***4,80*** | | **средняя** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***4,80*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***средняя*** |  |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Сагунова Вероника*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***15,42*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***баскетбол*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *4,33* | | *6,57* | | выше средней | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,15* | | *9,85* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *20* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *176* | | *3,91* | | ниже средней | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *9,50* | | *6,05* | | выше средней | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *20* | | *1,97* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *3,90* | | *7,78* | | высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *17* | | *6,17* | | выше средней | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *16* | | *5,49* | | средняя | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *0* | | *0,00* | | очень низкая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *7,45* | | высокая | |
| 2 | Сила | | | | *6,04* | | выше средней | |
| 3 | Быстрота | | | | *5,15* | | средняя | |
| 4 | Ловкость | | | | *7,42* | | высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *3,68* | | ниже средней | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***6,43*** | | **выше средней** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***6,43*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***выше средней*** | |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Свирская Ксения*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***16,00*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***00.01.1900*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *6,43* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,14* | | *8,63* | | очень высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *7* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *178* | | *3,40* | | ниже средней | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *10,40* | | *2,32* | | очень низкая | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *30* | | *6,43* | | выше средней | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *3,60* | | *9,05* | | чрезвычайно высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *53* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *11* | | *3,64* | | ниже средней | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *13* | | *1,78* | | очень низкая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,33* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *2,21* | | низкая | |
| 3 | Быстрота | | | | *3,23* | | ниже средней | |
| 4 | Ловкость | | | | *9,26* | | чрезвычайно высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *3,03* | | ниже средней | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***3,73*** | | **ниже средней** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***3,73*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***ниже средней*** | |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |
|  | | |  |  |  |  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Свирюкова Анастасия*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***16,00*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***баскетбол*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *4,28* | | *6,40* | | выше средней | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *0,57* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *9* | | *0,50* | | очень низкая | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *202* | | *6,60* | | выше средней | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *9,20* | | *6,69* | | выше средней | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *23* | | *2,93* | | очень низкая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *3,00* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *19* | | *7,00* | | выше средней | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *25* | | *8,31* | | очень высокая | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *30* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *7,37* | | высокая | |
| 2 | Сила | | | | *4,47* | | средняя | |
| 3 | Быстрота | | | | *5,86* | | средняя | |
| 4 | Ловкость | | | | *9,34* | | чрезвычайно высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *8,87* | | очень высокая | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***7,40*** | | **высокая** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***7,40*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***высокая*** |  |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Султанова Эльвира*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***16,25*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***баскетбол*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *6,30* | | *0,00* | | очень низкая | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *0,57* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *13* | | *4,25* | | средняя | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *193* | | *5,07* | | средняя | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *10,10* | | *3,22* | | ниже средней | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *35* | | *8,70* | | очень высокая | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *2,90* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *16* | | *3,50* | | ниже средней | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *16* | | *5,23* | | средняя | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *15* | | *2,65* | | очень низкая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *2,70* | | низкая | |
| 2 | Сила | | | | *4,78* | | средняя | |
| 3 | Быстрота | | | | *4,43* | | средняя | |
| 4 | Ловкость | | | | *8,57* | | очень высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *4,38* | | средняя | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***4,40*** | | **средняя** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***4,40*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***средняя*** |  |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Федеральное государственное образовательное учреждение "Московский кадетский корпус "Пансион воспитанниц МО РФ""** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заключение о физической подготовленности** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Ходюк Екатерина*** | | | | | | | | |
| Время проведения оценки | | | | | с | ***02.02.2015*** | по | ***02.03.2015*** |
| Возраст на период проведения оценки | | | | |  | ***16,08*** | *лет* |  |
| Класс | | | | | | ***9*** | | |
| Спортивная специализация | | | | |  | ***баскетбол*** |  |  |
| **Таблица результатов, балльных и качественных оценок** | | | | | | | | |
| **выполнения нормативных физических упражнений** | | | | | | | | |
| N п/п | Упражнение | | Результат | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Бег 1000 м (мин,сек) | | *4,37* | | *4,43* | | средняя | |
| 2 | Плавание 50 м (мин,сек) | | *1,24* | | *6,43* | | выше средней | |
| 3 | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа | | *15* | | *6,42* | | выше средней | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | | *190* | | *4,89* | | средняя | |
| 5 | Бег 60 м (сек) | | *9,10* | | *6,99* | | выше средней | |
| 6 | Метание мяча (вес 150 г) (м) | | *27* | | *4,85* | | средняя | |
| 7 | 3 кувырка вперед на время (сек) | | *2,90* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 8 | Передача волейбольного мяча сверху (раз) | | *44* | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя (см) | | *17* | | *5,62* | | средняя | |
| 10 | Наклон вперед из положения сидя (см) | | *25* | | *8,54* | | очень высокая | |
| **Таблица балльных и качественных оценок уровней основных физических качеств** | | | | | | | | |
| N п/п | Качество | | | | Балл | | Качественная оценка | |
| 1 | Выносливость | | | | *4,97* | | средняя | |
| 2 | Сила | | | | *5,42* | | средняя | |
| 3 | Быстрота | | | | *6,52* | | выше средней | |
| 4 | Ловкость | | | | *10,00* | | чрезвычайно высокая | |
| 5 | Гибкость | | | | *6,58* | | выше средней | |
| **Итоговая комплексная оценка** | | | | | ***6,33*** | | **выше средней** | |
| **Итого: уровень физической подготовленности (в баллах) -** | | | | | | ***6,33*** |  | |
| **Вывод: физическая подготовленность -** | | |  |  |  | ***выше средней*** | |  |
| **Начальник цикла физической культуры** | | |  |  |  | **С. Левинский** | | |