

Карта
оценки уровня физической подготовленности
ученика (цы) 11-го класса МОУ «СОШ № 7» с. Отказного,
Советского района Ставропольского края

ПЕТРОВА ВЛАДИСЛАВА ИГОРЕВИЧА

(Фамилия, Имя, Отчество)

Дата рождения: 21.01.1996 г.

Вид упражнения	Наименование упражнения					
	Для мужчин			Для женщин		
		результат	баллы		результат	баллы
Упражнение на силу	подтягивание на перекладине	15		Наклоны туловища из положения лежа		
Упражнение на быстроту	бег на 100 м	13,3		бег на 100 м		
Упражнение на выносливость	бег на 3 км	11,27		бег на 1 км		

Сумма баллов за выполнение трех упражнений - **206 /100** баллов

Директор МОУ «СОШ №7»

Г.В. Руденко

Преподаватель по ФК

С.К. Котов

М.П.

Заполнять графу – результат, графа баллы - заполняется в военном комиссариате.

ТАБЛИЦА
начисления баллов за выполнение упражнений
по физической подготовке

Баллы	Мужчины			Женщины		
	Упражнение №4 «Подтягивание на перекладине»	Упражнение №41 «Бег на 100 метров»	Упражнение №46 «Бег на 3 км»	Упражнение №15 «Наклоны туловища из положения лёжа»	Упражнение №41 «Бег на 100 метров»	Упражнение №45 «Бег на 1 км»
	количество раз	секунды	минуты, секунды	за 1 минуту, раз	секунды	минуты, секунды
<i>Баллы свыше</i>	<i>1 раз=3 балла</i>	<i>0.1 с=2 балла</i>	<i>3 с=1 балл</i>	<i>2 раза=1 балл</i>	<i>0.1 с=2 балла</i>	<i>1 с=1 балл</i>
100	30	11,8	9.50	62	14,8	3.40
99			9.52		14,9	3.41
98	29	11,9	9.54			3.42
97			9.57	61	15,0	3.43
96	28	12,0	10.00			3.44
95			10.03		15,1	
94	27	12,1	10.07	60		3.45
93			10.10		15,2	
92	26	12,2	10.13			3.46
91			10.16	59	15,3	
90	25	12,3	10.19			3.47
89			10.22		15,4	
88	24	12,4	10.25	58		3.48
87			10.28		15,5	
86	23	12,5	10.30			3.49
85			10.33	57	15,6	
84	22	12,6	10.36			3.50
83			10.39		15,7	
82	21	12,7	10.42	56		3.51
81			10.45		15,8	
80	20	12,8	10.48			3.52
79			10.51	55	15,9	
78	19	12,9	10.54			3.53
77			10.57		16,0	
76	18	13,0	11.00	54		3.54
75			11.03		16,1	
74	17	13,1	11.06			3.55
73			11.09	53		
72	16	13,2	11.12		16,2	3.56
71			11.15			
70	15		11.18	52		
69		13,3	11.21		16,3	3.57

68			11.24			
67			11.27	51		
66	14	13,4	11.30		16,4	3.58
65			11.34			
64			11.38	64		
63		13,5	11.42		16,5	3.59
62	13		11.46			
61			11.50	49		
60		13,6	11.54		16,6	4.00
59			11.57			4.02
58	12		12.00	48	16,7	4.04
57		13,7	12.03			4.07
56			12.06	47	16,8	4.10
55			12.09		16,9	4.13
54	11	13,8	12.12	46		4.16
53			12.15		17,0	4.19
52			12.18	45	17,1	4.22
51		13,9	12.21		17,2	4.25
50	10		12.24	44		4.27
49			12.27		17,3	4.29
48		14,0	12.30	43	17,4	4.31
47			12.33		17,6	4.33
46	9	14,1	12.36	42		4.35
45			12.40		17,7	4.37
44		14,2	12.46	41	17,8	4.39
43			12.52		17,9	4.41
42	8	14,3	12.58	40		4.43
41			13.04		18,0	4.45
40		14,4	13.10	39	18,1	4.47
39			13.16			4.49
38	7	14,5	13.22	38	18,2	4.51
37			13.28		18,3	4.53
36		14,6	13.34	37	18,4	4.55
35			13.40		18,5	4.57
34	6	14,7	13.46	36		4.59
33			13.52		18,6	5.01
32		14,8	13.58	35	18,7	5.03
31		14,9	14.04		18,8	5.05
30	5	15,0	14.10	34	18,9	5.07
29		15,1	14.20		19,0	5.09
28		15,2	14.30		19,2	5.10
27		15,3	14.40	33	19,4	5.15
26	4	15,4	14.50	33	19,6	5.20
25		15,6	15.00			
24		15,8	15.15			
23		16,0	15.30			
22	3	16,2	15.40			
21		16,4	15.50			
20		16,7	16.00			
19		16,9	16.08			
18		17,1	16.15			
17		17,3	16.22			
16	2	17,5	16.30			

15		17,6	16.43			
14		17,7	16.55			
13		17,8	17.08			
12		18,0	17.20			
11		18,1	17.35			
10		18,2	17.50			
9		18,3	18.05			
8		18,4	18.20			
7		18,5	18.35			
6	1	18,9	18.50			

ТАБЛИЦА
перевода суммы набранных баллов по физической подготовке
в 100 бальную шкалу

Сумма баллов за выполнение трёх упражнений по физической подготовке	Перевод набранных баллов в 100 бальную шкалу
120	25
121	26
122	27
123	28
124	29
125 – не годен к поступлению	30 – не годен к поступлению
126	31
127	32
128	33
129	34
130	35
131	36
132	37
133	38
134	39
135	40
136	41
137	42
138	43
139	44
140	45
141	46
142	47
143	48
144	49
145	50
146	51
147	52
148	53
149	54
150	55
151	56
152	57
153	58

154	59
155	60
156	61
157	62
158	63
159	64
160	65
161	66
162	67
163	68
164	69
165	70
166	71
167	72
168	73
169	74
170	75
171	76
172	77
173	78
174	79
175	80
176	81
177	82
178	83
179	84
180	85
181	86
182	87
183	88
184	89
185	90
186	91
187	92
188	93
189	94
190	95
191	96
192	97
193	98
194	99
195 и выше	100