

ЗАТВЕРДЖУЮ

Зав. кафедри фізичного виховання та спортивної підготовки

Вржесневський І.І.
« _____ » _____ 2019 р.

**ОЦІНУВАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА І КУРСА
З ДИСЦИПЛІНИ « ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» 2019 – 2020 н. р.
І семестр**

Вид навчальної роботи	Мах кількість балів
I. Загальні залікові нормативи	48
1. Рівномірний біг 3000 м. (ч) хв., 2000 м. (ж) хв. 2. Підтягування на перекладині (ч) раз., згинання і розгинання рук в упорі від підлоги (ж) раз, або стрибок у довжину (ч, ж) см. 3. Біг 100 м., с. 4. Човниковий біг 4×9 м, с. 5. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см. 6. Підніманні тулуба в сід із положення лежачі – ноги прямі (ч, ж) за 1 хв. 7. Піднімання прямих ніг до кута 90° із положення лежачи, раз.	Вересень грудень
II Виконання обсягу фізичної підготовки (практичні заняття) – 8занять x 4=32	32
III Теоретичне завдання – ∑ [МКР (12 бал.) + інд. карта (8 бал.)]	20
Усього за I семестр	100

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ

№ з/п	Види випробувань та нормативи		Стать	Нормативи, бали									
				тестування	5	4	3	2	-	-	-	-	
				залік	8	7	6	5	4	3	2	1	
1.	Біг	3000 м, хв.	ч		13.00	13.30	14.20	15.30	16.20	17.10	18.00	>18.00	
		2000 м, хв.	ж		10.30	11.15	11.50	12.30	13.10	13.50	14.30	>14.30	
2.	Підтягування на перекладині, разів		ч		14	12	11	10	8	6	4	>4	
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів		ж		25	21	18	15	12	10	8	>8	
	Стрибок у довжину з місця, см	ч		260	240	235	205	190	180	170	>170		
ж			210	200	185	165	155	145	135	>135			
3.	Біг 100 м, с.		ч		13,2	14,0	14,3	15,0	15,30	16,00	16,30	>16,30	
			ж		14,8	15,5	16,3	17,0	17,30	18,0	18,30	>18,30	
								тестування	5	4	3	2	-
4.	Човниковий біг 4×9 м, с.		ч					9,0	9,5	10,0	10,4	>10,4	
			ж					10,4	10,8	11,3	11,6	>11,6	
5.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.		ч					13	11	9	6	>6	
			ж					20	18	16	9	>9	
6.	Підніманні тулуба в сід із положення лежачі (ч, ж) за 1 хв.		ч			55	52	48	44	40	35	>35	
			ж			52	48	44	40	36	30	>30	
7.	Піднімання прямих ніг до кута 90° із положення лежачи, раз.		ч			35	33	30	28	26	24	>24	
			ж			35	33	30	28	26	24	>24	

1. Відвідування: $8 \times 4 = 32$ балів

2. Контрольні нормативи $8+8+8+5+5+7+7=48$ балів

3. Контрольна робота – 20 балів

Підсумкова семестрова модульна:

1. $32 + 48 + 20 = 100$ балів.