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 | Макс. кількість балів
---|---

І. 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. Піднімання тулуба в сід із положення лежачі – ноги прямі (ч, ж) за 1 хв.
7. Піднімання прямих ніг до кута 90° із положення лежачі, раз.

Вересень грудень

ІІ Виконання обсягу фізичної підготовки (практичні заняття) – 8 занятьх 4 = 32

ІІІ Теоретичне завдання – ∑ [МКР (12 бал.) + інд. карта (8 бал.)] = 20

Усього за І семестр 100

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ

<table>
<thead>
<tr>
<th>№ з/п</th>
<th>Вид випробувань та нормативи</th>
<th>Стать</th>
<th>Нормативи, бали</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Біг</td>
<td>ч</td>
<td>тестування: 5</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>залік</td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>Рівномірний біг 3000 м. (ч) хв., 2000 м. (ж) хв.</td>
<td>ч</td>
<td>13,00</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>ж</td>
</tr>
<tr>
<td>1</td>
<td>Підтягування на перекладині, разів</td>
<td>ч</td>
<td>14</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>ж</td>
<td>25</td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів</td>
<td>ч</td>
<td>260</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>ж</td>
<td>210</td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Біг 100 м., с.</td>
<td>ч</td>
<td>13,2</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>ж</td>
<td>14,8</td>
</tr>
</tbody>
</table>

1. Відвідування: 8 × 4 = 32 балів
2. Контрольні нормативи 8+8+5+5+7+7=48 балів
3. Контрольна робота – 20 балів

Підсумкова семестрова модульна:
1. 32 + 48 + 20 = 100 балів.