

ЗАТВЕРДЖУЮ

Зав. кафедри фізичного виховання та спортивного підготовки

Вржесневський І.І.
« _____ » _____ 2020 р.

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

II семестр

Вид навчальної роботи	Мак 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. Стрибок у довжину (ч, ж) см. <u>ОБОВ'ЯЗКОВИЙ НОРМАТИВ ДЛЯ ОТРИМАННЯ ЗАЛІКУ.</u> 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 (ч, ж) за 1 хв	Січень-Травень
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										
			Тест. Залік	5	4	3	2	-	-	-	-	-	
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1.	Біг. 3000 м, хв 2000 м, хв.	ч		13.00	13.30	14.20	15.30	16.00	16.30	17.00	17.30	18.00	<18.00
		ж		10.30	11.15	11.50	12.30	13.00	13.30	14.00	14.30	15.00	<15.00
3.	Біг 100 м, с.	ч		13.20	14.00	14.30	15.00	15.20	15.30	15.40	15.50	16.00	<16.00
		ж		14.80	15.50	16.30	17.00	17.20	17.40	18.00	18.20	18.40	<18.00
			Тестування				5	4	3	2	-	-	-
2.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	ж				25	21	18	15	13	11	9	>9
	Підтягування на перекладині, разів	ч				14	12	11	10	8	6	3	>3
	Стрибок у довжину з місця, см	ч							260	240	235	205	>205
ж								210	200	185	165	>165	
			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 1 хв.	ч		-	-	-	-	-	50	46	42	38	>38
		ж		-	-	-	-	-	46	42	38	34	>34

1. Відвідування: 8 × 4 = 32 балів

2. Контрольні нормативи 10+10+8+5+5+5+5=48

3. Контрольна робота – 20 балів

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