

**ОЦІНУВАННЯ ОКРЕМИХ ВИДІВ НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА І КУРСУ
З ДИСЦИПЛІНИ « ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ»
І семестр 2022 – 2023 н. р.**

Вид навчальної роботи	Мах кількість балів
I. Виконання обсягу фізичної підготовки (практичні заняття) 17 x 2 = 34 бали	34
II. Загальні залікові нормативи $\sum [(8 \times 5) = 40 \text{ балів} + \text{опитування} (2 \times 3) = 6 \text{ балів}]$	46
III. Теоретичне завдання – $\sum [\text{МКР} (3 \times 5) = 15 \text{ балів} + \text{заповнення інд. карти} (5 \text{ балів})]$	20
Усього за II семестр	100

КРИТЕРІЇ САМООЦІНЮВАННЯ

№	Види випробувань та контрольні нормативи	Стать	Бали					ТИЖНІ ВИКОНА
			5	4	3	2	1	
1.	Теоретичне заняття «Спритність»	ч/ж	–	–	–	–	–	2
2.	Тест на спритність з предметом за 15 сек (раз)	ч/ж	16	14	12	10	8	3
3.	Теоретичне заняття «Сила» Опитування №1	ч/ж	–	–	3	–	–	4
4.	Підтягування на перекладині (раз) або Згинання, розгинання рук в упорі від підлоги (раз)	ч	14	12	10	8	6	5
	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи із зігнутими ногами (раз)	ж	35	30	25	20	15	
5.	Теоретичне заняття «Гнучкість»	ч/ж	–	–	–	–	–	6
6.	Нахил тулуба вперед з положення сидючи (см) або Нахил тулуба вперед з положення стоячи	ч.	13	11	9	6	3	7
		ж.	20	18	16	10	6	
		ч.	4/5	3/5	2/5	1/5	0/5	
		ж.	5/5	4/5	3/5	2/5	1/5	
7.	Теоретичне заняття «Швидкість» Опитування №2	ч/ж	–	–	3	–	–	8
8.	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи із зігнутими ногами за 1 хв. (раз)	ч.	45	40	35	30	25	9
		ж.	42	37	32	27	22	
9.	Стрибок у довжину з місця (см) або Стрибок у висоту з місця (см)	ч.	250	240	225	210	<210	10
		ж.	190	180	170	160	<160	
		ч.	45	40	35	30	<30	
		ж.	40	35	30	25	<25	
10.	Теоретичне заняття «Витривалість»	ч/ж	5	4	3	2	1	11
11.	Комплексна силова вправа (за 90 сек)	ч.	38	36	34	32	30	12
		ж.	32	30	28	26	24	
12.	Тест «ЗНС» Зміна положення ніг стрибком у випаді	ч/ж	28	26	24	22	20	13
13.	Біг на місці з високим піднімання стегна (за 10 сек)	ч.	34	30	26	22	18	14
		ж.	30	26	22	18	14	
14.	Індивідуальна карта студента	ч/ж	5	–	–	–	–	15