

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

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

**КРИТЕРІЇ САМООЦІНЮВАННЯ**

№	Види випробувань та контрольні нормативи	Стать	Бали					ТИЖНІ ВИКОН
			5	4	3	2	1	
1.	Теоретичне заняття «Спритність»	ч/ж	–	–	–	–	–	<b>2</b>
2.	Тест на спритність з предметом за 15 сек (раз)	ч/ж	16	14	12	10	8	<b>3</b>
3.	Теоретичне заняття «Сила» Опитування №1	ч/ж	–	–	3	–	–	<b>4</b>
4.	Підтягування на перекладині (раз) <b>або</b> Згинання, розгинання рук в упорі від підлоги (раз)	ч	14	12	10	8	6	<b>5</b>
	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи із зігнутими ногами (раз)	ж	25	21	18	15	10	
	Теоретичне заняття «Гнучкість»	ч/ж	–	–	–	–	–	
6.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см) <b>або</b> Нахил тулуба вперед з положення стоячи	ч.	13	11	9	6	3	<b>7</b>
		ж.	20	18	16	10	6	
	ч.	4/5	3/5	2/5	1/5	0/5	<b>8</b>	
	ж.	5/5	4/5	3/5	2/5	1/5		
7.	Теоретичне заняття «Швидкість» Опитування №2	ч/ж	–	–	3	–	–	<b>8</b>
8.	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи із зігнутими ногами за 1 хв. (раз)	ч.	45	40	35	30	25	<b>9</b>
		ж.	42	37	32	27	22	
9.	Стрибок у довжину з місця (см) <b>або</b> Стрибок у висоту з місця (см)	ч.	250	240	225	210	<210	<b>10</b>
		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	<b>11</b>
11.	Комплексна силова вправа (за 90 сек)	ч.	38	36	34	32	30	<b>12</b>
		ж.	32	30	28	26	24	
12.	Тест «ЗНС» Зміна положення ніг стрибком у випаді	ч/ж	28	26	24	22	20	<b>13</b>
13.	МКР (теоретичне тестування)	ч/ж	max 15	–	–	–	min 7	<b>14</b>
14.	Біг на місці з високим піднімання стегна (за 10 сек)	ч.	34	30	26	22	18	<b>15</b>
		ж.	30	26	22	18	14	
15.	Індивідуальна карта студента	ч/ж	5	–	–	–	–	<b>16</b>