**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

оздоровчий фітнес, міні-футбол, волейбол, легка атлетика,

спеціальна медична група

# **Оцінювання**

з

**навчальної дисципліни**

**підготовки** фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти

**галузь знань** 22 Охорона здоров’я

**спеціальність** 226 Фармація

**освітня програма** Фармація

**2017 рік**

**Схема нарахування та розподіл балів.**

1. Схема нарахування та розподіл балів з оздоровчого фітнесу.

Контроль змістовного модуля 5.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Біг 30 м. с/х сек. | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,2 |  |
| Дів. | 10,2 | 10,5 | 11,1 | 11,5 | 4-7 |
| 2. | Стрибок у довжину з місця, см. | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  |  | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. |  | 225 | 207 | 190 |  |
| Дів. |  | 196 | 172 | 160 | 4-6 |
| 3. | Вис на зігнутих руках,сек. | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Дів. | 30 | 20 | 15 | 10 |  |
|  | Підтягування на перекладині (кількість разів) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 16 | 14 | 12 | 10 | 4-7 |
| 4-11 – не складено, 12-20 - складено | | | | | | | |

Контроль змістовного модуля 6.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв.) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | |  | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. |  | 110 | 90 | 80 |  |
|  | Дів. |  | 95 | 85 | 60 | 4-6 |
| 2. | Гнучкість (нахили тулуба вперед з положення сидячи), см. | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 6 | 5 | 4 | 3 |  |
|  | II курс | Юн. | 19 | 16 | 13 | 10 |  |
|  | Дів. | 20 | 18 | 14 | 10 | 3-6 |
| 3. | Виконання залікового комплексу на степ-платформі: | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 8 | 7 | 6 | 5 |  |
|  | II курс | * чітке виконання без зупинки, правильна   техніка, музичний ритм | | | | | 5-8 |

Контроль змістовного модуля 7.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Човниковий біг (4х9м.,сек.) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,2 |  |
| Дів. | 10,2 | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 4-7 |
| 2. | Комплексний тест (упор присівши – упор лежачи – упор присівши – стрибок вгору, піднявши руки) (к-ть серій за 30 сек.) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 6 | 5 | 4 | 3 |  |
|  | II курс | Юн. | 12 | 10 | 8 | 6 |  |
| Дів. | 10 | 8 | 6 | 4 | 3-6 |
| 3. | Піднімання в сід за 1 хв. (кількість разів) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 7 | 6 | 5 |  |  |
|  | II курс | Юн. | 53 | 47 | 40 |  |  |
| Дів. | 47 | 42 | 37 |  | 5-7 |
| 4-11 – не складено, 12-20 - складено | | | | | | | |

Контроль змістовного модуля 8.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Вправа «Планка», сек. | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | |  | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. |  | 70 | 60 | 55 |  |
| Дів. |  | 60 | 55 | 50 | 4-6 |
| 2. | Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 30 сек.) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 6 | 5 | 4 | 3 |  |
|  | IIкурс | Юн. | 75 | 70 | 65 | 60 |  |
| Дів. | 70 | 65 | 60 | 55 | 3-6 |
| 3. | Виконання залікового комплексу аеробних вправ: | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 8 | 7 | 6 | 5 |  |
|  | II курс | Юн. | * чітке виконання без зупинки, правильна техніка, музичний ритм | | | |  |
|  | Дів. | * незначні помилки виконання | | | | 5-8 |
| 4-11 – незалік, 12-20 - залік | | | | | | | |

2. Схема нарахування та розподіл балів з міні-футболу.

Контроль змістовного модуля 5.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Біг 30 м. с/х сек. | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 4,3 | 4,5 | 5,0 | 5,5 | 4-7 |
| 2. | Стрибок у довжину з місця, см. | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  |  | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. |  | 224 | 207 | 190 | 4-6 |
| 3 | Підтягування на перекладині (кількість разів) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 16 | 14 | 12 | 10 | 4-7 |
| 4-11-не складено, 12-20 – складено. | | | | | | | |

Контроль змістовного модуля 6.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Кросфіт (хв.) | | | | | | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 8 | | 7 | | 6 | | 5 | | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 2.00 | | 2.10 | | 2.20 | | 2.40 | | 2.50 | 4-8 |
| 2. | Передача м’яча партнеру в русі (по парам) з ударом по воротам (м.) | | | | | | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | |  | | 6 | | 5 | | 4 | |  |
|  | II курс | Юн. | |  | | 25 | | 20 | | 15 | | 4-6 |
| 3. | Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв.) | | | | | | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | |  | | 6 | | 5 | | 4 | |  |
|  | II курс | Юн. | |  | | 100 | | 80 | | 70 | | 4-6 |
| 4-11 – не складено, 12-20 – складено. | | | | | | | | | | | | |

Контроль змістовного модуля 7.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Човниковий біг (4х9м.,сек.) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 4-7 |
| 2. | Комплексний тест (упор присівши – упор лежачи – упор присівши – стрибок вгору, піднявши руки) (к-ть серій за 30 сек.) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 6 | 5 | 4 | 3 |  |
|  | II курс | Юн. | 12 | 10 | 8 | 6 | 3-6 |
| 3. | Піднімання в сід за 1 хв. (кількість разів) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 7 | 6 | 5 |  |  |
|  | II курс | Юн. | 53 | 47 | 40 |  | 5-7 |
| 4-11 – не складено, 12-20 - складено | | | | | | | |

Контроль змістовного модуля 8.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Біг на місті, піднімаючи коліна до кута 90 за сек. (к-ть разів) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | |  | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. |  | 20 | 15 | 12 | 4-6 |
| 2. | Ведення м’яча з наступним ударом по воротам (к-ть метрів) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 6 | 5 | 4 | 3 |  |
|  | II курс | Юн. | 25 | 20 | 15 | 10 | 3-6 |
| 3. | Присідання на двох ногах (к-ть разів за хв..) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 8 | 7 | 6 | 5 |  |
|  | II курс | Юн. | 40 | 30 | 25 | 20 | 5-8 |
| 4-11 – не складено, 12-20 - складено | | | | | | | |

3. Схема нарахування та розподіл балів з волейболу.

Контроль змістовного модуля 5.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Біг 30 м. с/х сек. | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 4,3 | 4,5 | 5,0 | 5,5 |  |
|  | Дів. | 4,8 | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 4-7 |
| 2. | Стрибок у довжину з місця, см. | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  |  | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. |  | 224 | 207 | 190 |  |
|  | Дів. |  | 196 | 172 | 160 | 4-6 |
| 3. | Вис на зігнутих руках,сек. | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Дів. | 30 | 20 | 15 | 10 |  |
|  | Підтягування на перекладині (кількість разів) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | I курс | Юн. | 16 | 14 | 12 | 10 | 4-7 |
| 4-11-не складено, 12-20 - складено | | | | | | | |

Контроль змістовного модуля 6.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Передача двома руками з низу у ціль (3 м. – з 20 разів) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 19 | 16 | 12 | 8 |  |
|  | Дів. | 18 | 14 | 10 | 6 | 4-7 |
| 2. | Виконання подачі у задану зону (з 10 разів) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  |  | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. |  | 10 | 8 | 6 |  |
|  | Дів. |  | 8 | 6 | 4 | 4-6 |
| 3. | Верхня передача м’яча в стіну, на відстані не менш одного метра (к-ть разів) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 16 | 14 | 12 | 10 |  |
|  | Дів | 14 | 11 | 9 | 7 | 4-7 |
| 4-11-не складено, 12-20 – складено. | | | | | | | |

Контроль змістовного модуля 7.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Човниковий біг (4х9м.,сек.) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,2 |  |
|  | Дів. | 10,2 | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 4-7 |
| 2. | Комплексний тест (упор присівши – упор лежачи – упор присівши – стрибок вгору, піднявши руки) (к-ть серій за 30 сек.) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 6 | 5 | 4 | 3 |  |
|  | II курс | Юн. | 12 | 10 | 8 | 6 |  |
|  | Дів. | 10 | 8 | 6 | 4 | 3-6 |
| 3. | Піднімання в сід за 1 хв. (кількість разів) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 7 | 6 | 5 |  |  |
|  | II курс | Юн. | 53 | 47 | 40 |  |  |
|  | Дів. | 47 | 42 | 37 |  | 5-7 |
| 4-11 – не складено.12-20 – складено. | | | | | | | |

Контроль змістовного модуля 8.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Нижня передача м’яча в стіну, на відстані не менш одного метра (к-ть разів) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 14 | 12 | 10 | 8 |  |
|  | Дів. | 12 | 10 | 8 | 6 | 4-7 |
| 2. | Передача м’яча в парах, без втрат (відстань 5-6 м., к-ть разів) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  |  | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. |  | 25 | 20 | 17 |  |
|  | Дів. |  | 20 | 17 | 12 | 4-6 |
| 3. | Передача м’яча на точність через сітку із зони 4 в зону 6 (5 спроб) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 5 | 4 | 3 | 2 |  |
|  | Дів. | 5 | 4 | 3 | 1 | 4-7 |
| 4-11- не складено, 12-20 – складено. | | | | | | | |

4. Схема нарахування та розподіл балів з легкої атлетики.

Контроль змістовного модуля 5.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Біг 30 м. с/х сек. | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 4,3 | 4,5 | 5,0 | 5,5 |  |
|  | Дів. | 4,8 | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 4-7 |
| 2. | Стрибок у довжину з місця, см. | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  |  | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. |  | 224 | 207 | 190 |  |
|  | Дів. |  | 196 | 172 | 160 | 4-6 |
| 3. | Вис на зігнутих руках,сек. | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Дів. | 30 | 20 | 15 | 10 |  |
|  | Підтягування на перекладині (кількість разів) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 16 | 14 | 12 | 10 | 4-7 |
| 4-11 – не складено, 12-20 – складено. | | | | | | | |

Контроль змістовного модуля 6.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Піднімання в сід за 1 хв. (кількість разів) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 8 | 7 | 6 | 5 |  |
|  | II курс | Юн. | 53 | 47 | 40 | 38 |  |
|  | Дів. | 47 | 42 | 37 | 36 | 5-8 |
| 2. | Гнучкість (нахили тулуба вперед з положення сидячи), см. | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 6 | 5 | 4 | 3 |  |
|  | II курс | Юн. | 19 | 16 | 13 | 10 |  |
|  | Дів. | 20 | 18 | 14 | 10 | 3-6 |
| 3. | Вправа «Планка», сек. | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  |  | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. |  | 70 | 60 | 55 |  |
|  | Дів |  | 60 | 55 | 50 | 4-6 |
| 4-11 – не складено, 12-20 - складено | | | | | | | |

Контроль змістовного модуля 7.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Човниковий біг (4х9м.,сек.) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,2 |  |
|  | Дів. | 10,2 | 10,5 | 11,0 | 11,5 | 4-7 |
| 2. | Комплексний тест (упор присівши – упор лежачи – упор присівши – стрибок вгору, піднявши руки) (к-ть серій за 30 сек.) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 6 | 5 | 4 | 3 |  |
|  | II курс | Юн. | 12 | 10 | 8 | 6 |  |
|  | Дів. | 10 | 8 | 6 | 4 | 3-6 |
| 3. | Піднімання в сід за 1 хв. (кількість разів) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 7 | 6 | 5 |  |  |
|  | II курс | Юн. | 53 | 47 | 40 |  |  |
|  | Дів. | 47 | 42 | 37 |  | 5-7 |
| 4-11 – не складено, 12-20 – складено. | | | | | | | |

Контроль змістовного модуля 8.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Вправи зі скакалкою (кількість стрибків за 1 хв.) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | |  | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. |  | 120 | 100 | 95 |  |
|  | Дів |  | 100 | 95 | 85 | 4-6 |
| 2. | Кросфіт (мин.) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 8 | 7 | 6 | 5 |  |
|  | II курс | Юн. | 2.00 | 2.10 | 2.20 | 2.30 |  |
|  | Дів. | 2.10 | 2.25 | 2.35 | 2.50 | 5-8 |
| 3. | Потрійний стрибок з місця, см. | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг |  | 6 | 5 | 4 | 3 |  |
|  | II курс | Юн. | 6.10 | 5.90 | 5.80 | 5.60 |  |
|  | Дів. | 5.50 | 5.10 | 5.00 | 4.60 | 3-6 |
| 4-11 – не складено, 12-20 – складено. | | | | | | | |

5. Схема нарахування та розподіл балів спеціальна медична група.

Контроль змістовного модуля 5.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Напис реферату по заданій темі (індивідуально) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | |  |  |  |  |  |
|  | II курс | Юн. | * змістовно викладений текст | | | | 4-6 |
|  | Дів. |
| 2. | Відповідь на питання по написаному реферату (к-ть правильних відповідей) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 15 | 12 | 10 | 8 |  |
|  | Дів. | 15 | 12 | 10 | 8 | 4-7 |
| 3. | Напис оздоровчого комплексу вправ (к-ть вправ) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 30 | 25 | 20 | 18 |  |
|  | Дів. | 30 | 25 | 20 | 18 | 4-7 |
| 4-11 – не складено, 12-20 - складено | | | | | | | |

Контроль змістовного модуля 6.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Присідання на двох ногах (к-ть разів за 30 сек..) | | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 8 | | 7 | 6 | 5 |  |
|  | II курс | Юн. | 15 | | 12 | 10 | 8 |  |
|  | Дів. | 13 | | 11 | 9 | 7 | 5-8 |
| 2. | Гнучкість (нахили тулуба вперед з положення сидячи), см. | | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 6 | | 5 | 4 | 3 |  |
|  | II курс | Юн. | 19 | | 16 | 13 | 10 |  |
|  | Дів. | 20 | | 18 | 14 | 10 | 3-6 |
| 3. | Вправа «Планка» стоячи на ліктях, сек. | | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | |  | 6 | | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. |  | 60 | | 55 | 50 |  |
|  | Дів. |  | 55 | | 50 | 45 | 4-6 |
| 4-11 – не складено, 12-20 – складено. | | | | | | | | |

Контроль змістовного модуля 7.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Напис реферату по заданій темі (індивідуально) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | |  |  |  |  |  |
|  | II курс | Юн. | * змістовно викладений текст | | | | 4-6 |
|  | Дів. |
| 2. | Відповідь на питання по написаному реферату (к-ть правильних відповідей) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 15 | 12 | 10 | 8 |  |
|  | Дів. | 15 | 12 | 10 | 8 | 4-7 |
| 3. | Напис оздоровчого комплексу вправ (к-ть вправ) | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 7 | 6 | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. | 30 | 25 | 20 | 18 |  |
|  | Дів. | 30 | 25 | 20 | 18 | 4-7 |
| 4-11 – не складено, 12-20 – складено. | | | | | | | |

Контроль змістовного модуля 8.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Види навчальної діяльності | | | | | | | К-ть  балів |
| 1 | Присідання на двох ногах (к-ть разів за 30 сек..) | | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 8 | | 7 | 6 | 5 |  |
|  | II курс | Юн. | 15 | | 12 | 10 | 8 |  |
|  | Дів. | 13 | | 11 | 9 | 7 | 5-8 |
| 2. | Гнучкість (нахили тулуба вперед з положення сидячи), см. | | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | | 6 | | 5 | 4 | 3 |  |
|  | II курс | Юн. | 19 | | 16 | 13 | 10 |  |
|  | Дів. | 20 | | 18 | 14 | 10 | 3-6 |
| 3. | Вправа «Планка» стоячи на ліктях, сек. | | | | | | |  |
|  | Бали в рейтинг | |  | 6 | | 5 | 4 |  |
|  | II курс | Юн. |  | 60 | | 55 | 50 |  |
|  | Дів. |  | 55 | | 50 | 45 | 4-6 |
| 4-11 –не складено12-20 – складено. | | | | | | | | |

Змістовний модуль 3.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Змістовий модуль 1 | | | | КЗМ | Змістовий модуль 2 | | | | КЗМ | Сума |
| Т-23 | Т-24 | Т-25 | Т-26 | Т-27 | Т-28 | Т-29 | Т-30 | Т-31 | Т-32 | 100 |
| 6 | 8 | 8 | 8 | 20 | 10 | 8 | 8 | 4 | 20 |

Змістовний модуль 4.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Змістовий модуль 3 | | | | | КЗМ | Змістовий модуль 4 | | | | | КЗМ | Сума |
| Т-33 | Т-34 | Т-35 | Т-36 | Т-37 | Т-38 | Т-39 | Т-40 | Т-41 | Т-42 |  | Т-43 | 100 |
| 6 | 6 | 6 | 8 | 4 | 20 | 6 | 8 | 8 | 8 |  | 20 |