

Підсумковий контроль

Вид заняття/роботи	Вид контрольного заходу	Зміст контрольного заходу	Критерії оцінювання та терміни виконання	Усього балів
Підсумковий контроль				
Залік	Практичне завдання	Зміст		
	Контрольний норматив	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хлопці 44 рази – 10 балів 42 рази – 9 балів 38 разів – 8 балів 36 разів – 7 балів 32 рази – 6 балів 30 разів – 5 балів 28 разів – 4 бали 26 разів – 3 бали 24 рази – 2 бали 20 разів – 1бал дівчата 24 рази – 10 балів 22 рази – 9 балів 20 разів – 8 балів 18 разів – 7 балів 16 разів – 6 балів 14 разів – 5 балів 12 разів – 4 бали 10 разів – 3 бали 8 разів – 2 бали 7 разів – 1бал	10
	Контрольний норматив	Присідання на двох ногах за 50с (кількість разів)	хлопці 50 разів – 10 балів 48 разів – 9 балів 46 разів – 8 балів 44 рази – 7 балів 42 рази – 6 балів 40 разів – 5 балів 38 разів – 4 бали 36 разів – 3 бали 34 рази – 2 бали 32 рази – 1бал дівчата 50 разів – 10 балів 48 разів – 9 балів 46 разів – 8 балів 44 рази – 7 балів 42 рази – 6 балів 40 разів – 5 балів 38 разів – 4 бали 36 разів – 3 бали 34 рази – 2 бали	10

			32 рази – 1бал	
	Контрольний норматив	«Планка» час/с	хлопці 150 с – 10 балів 140 с – 9 балів 130 с – 8 балів 120 с – 7 балів 110 с – 6 балів 100 с – 5 балів 90 с – 4 бали 80 с – 3 бали 70 с – 2 бали 60 с – 1бал дівчата 120 с – 10 балів 110 с – 9 балів 100 с – 8 балів 90 с – 7 балів 80 с – 6 балів 70 с – 5 балів 60 с – 4 бали 50 с – 3 бали 40 с – 2 бали 30 с – 1бал	10
	Контрольний норматив	Піднімання і опускання тулуба з положення лежачи в положення сидячи за 60с (прес) кількість разів	хлопці 53 рази – 10 балів 50 разів – 9 балів 47 разів – 8 балів 44 рази – 7 балів 41 раз – 6 балів 38 разів – 5 балів 35 разів – 4 бали 32 рази – 3 бали 29 разів – 2 бали 26 разів – 1бал дівчата 47 разів – 10 балів 44 рази – 9 балів 41 раз – 8 балів 38 разів – 7 балів 35 разів – 6 балів 32 рази – 5 балів 29 разів – 4 бали 26 разів – 3 бали 23 рази – 2 бали 20 разів – 1бал	10
Усього за підсумковий контроль	4			40

