

Оценочные материалы

Объединение «ОФП с элементами дзюдо»

Приложение №1

Ведомость

(первоначального контроля)

группа № _____

Контрольные нормативы физического развития

учащихся секции «ОФП с элементами дзюдо».

№	Норматив Фамилия Имя	Стойка на одной ноге 10с	Наклон (в полож.стоя) до касания пола *	Отжимание (в упоре лежа). (К-во раз)**	Подтягивание на перекладине. (К-во раз.)***	Прыжки с места двумя ногами. (см.)****
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						

14						
15						

*- касание пола ладонями – «отлично»; касание пола пальцами – «хорошо»; не касание пола – «слабо»

**до 5 раз- «слабо»: 5-10 раз –«хорошо»; более 10 раз –«отлично»

***до 3-х раз – «хорошо»; более 3-х раз –«отлично»

****от 0,5м до1м - «хорошо»; более 1м –«отлично»

Ведомость
(промежуточного контроля)

группа № _____

Контрольно-тестовые показатели физического и теоретического развития
учащихся секции «ОФП с элементами дзюдо».

№	Норматив Фамилия Имя	Выполнение приветствий (в положении стоя и сидя)	Выполнение самостраховки (в 4-х направлениях)	Отжимание (в упоре лежа). (К-во раз)*	Подтягивание на перекладине. (К-во раз.)**	Прыжки с места двумя ногами. (см.)***
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

*до 5 раз- «слабо»: 5-10 раз –«хорошо»; более 10 раз –«отлично»

**до 3-х раз – «хорошо»; более 3-х раз –«отлично»

***от 0,5м до1м-«хорошо»; более 1м –«отлично»