**Критерии оценки**

**общей физической подготовки студентов (ОФП)**

**Таблица 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Критерии оценки (контрольные упражнения)** | **Оценка (баллы)** |
| **ЮНОШИ** | **ДЕВУШКИ** |
| ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** | ***5*** | ***4*** | ***3*** | ***2*** | ***1*** |
| **1.** | Работа на скакалке(качество выполнения – не запнувшись) | 100 | 75 | 50 | 40 | 30 | 100 | 75 | 50 | 40 | 30 |
| **2.** | Отжимания в упоре лёжа(кол-во раз) | 40 | 35 | 30 | 25 | 15 |  |  |  |  |  |
| **2.1.** | Отжимания в упоре лежа на коленях(кол-во раз) |  |  |  |  |  | 25 | 20 | 15 | 10 | 5 |
| **3.** | Под­нимание туловища к коленям из положения лежа, колени согнуты (к-во раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 25 | 60 | 50 | 40 | 30 | 25 |