

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ**

**Кафедра фізичного виховання та спорту**

**СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ УкрДУЗТ**

***Конспект лекції***  
**з дисципліни**  
***«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»***

**Харків – 2019**

Система оцінювання фізичної підготовленості студентів  
УкрДУЗТ: Конспект лекції / Т. В. Шепеленко, М. І. Дорош,  
О. Р. Лучко, І. О. Сапегіна. – Харків: УкрДУЗТ, 2019. – 68 с.

Конспект лекції підготовлено відповідно до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації і є складовою частиною навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали конспекту лекції розглядають кількісну методику оцінки фізичної підготовленості студентів за 100-бальною модульно-рейтинговою системою. У виданні наведені таблиці нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості студентів груп ЗФП, СМГ та груп спеціалізації за видами спорту.

Конспект лекції розроблено для викладачів і студентів денної форми навчання усіх спеціальностей як керівництво з модульно-рейтингової системи контролю успішності з дисципліни «Фізичне виховання».

Іл. 1, табл. 84, бібліогр. : 5 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 1 квітня 2017 р., протокол № 8.

Рецензент

доц. А. М. Буц

## СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ УкрДУЗТ

*Конспект лекції  
з дисципліни  
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»*

Відповідальний за випуск Шепеленко Т. В.

Редактор Решетилова В. В.

---

Підписано до друку 11.06.18 р.

Формат паперу 60x84 1/16. Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 1,75. Тираж 25. Замовлення №

Видавець та виготовлювач Український державний університет  
залізничного транспорту,

61050, Харків-50, майдан Фейербаха, 7.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6100 від 21.03.2018 р.

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
....	
1 Загальне уявлення про модульно-рейтингову систему оцінки якості навчальної діяльності з фізичного виховання.....	5
1.1 Структура модуля.....	7
1.2 Розрахунок рейтингу успішності.....	8
1.2.1 Умови підвищення рейтингу успішності.....	10
2 Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості студентів.....	11
2.1 Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості студентів груп ЗФП.....	11
2.2 Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості студентів груп спеціалізації за видами спорту.....	20
2.3 Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості студентів груп СМГ.....	51
2.4 Пріоритетні залікові нормативи з фізичного виховання для студентів груп ЗФП, СМГ та груп спеціалізації за видами спорту.....	64
...	
Список літератури.....	68

## ВСТУП

Здоров'я є однією з найбільших цінностей. Від його рівня залежить якість життя, здатність до успішного навчання, ступінь свободи людини.

Проте, реальність дуже далека від бажаного. У теперішній час невідомо, які цінності фізичної культури та здорового способу життя і в якій мірі затребувані випускниками загальноосвітніх шкіл. Тому не випадково під час продовження навчання у ЗВО у загальноосвітніх стандартах з дисципліни «Фізичне виховання» одним з основних завдань є виховання стійкої мотивації до занять фізичною культурою і цінностей здорового способу життя. Насправді суть модного у теперішній час поняття «фізична культура особистості» повинна у першу чергу визначатися сформованою стійкою потребою в основних (повсякденних) цінностях фізичної культури. Тільки при таких рівнях потреби цінності фізичної культури і здорового способу життя мають бути затребувані у самостійному житті, тільки такі рівні потреб мають гарантувати стійке, оптимальне здоров'я людині. Отже, завдання формування стійкої потреби в основних цінностях фізичної культури і здорового способу життя не може бути вирішено якщо така мета не ставиться під час планування навчальних занять.

Даний конспект лекції спрямований на активізацію систематичної самостійної діяльності, формування знань і умінь з оволодіння основними цінностями фізичної культури і здорового способу життя. Таблиці, що розроблені викладачами кафедри,

дозволяють студентам будувати програму свого фізичного самовдосконалення, здійснювати самооцінку своєї фізкультурної освіти, рівня потреб в основних цінностях фізичної культури, а викладачам – оцінювати якість навчального процесу з фізичного виховання.

У конспекті лекції надається загальне уявлення про модульно-рейтингову систему оцінки якості навчальної діяльності з фізичного виховання, розкривається її зміст і структура модуля з дисципліни «Фізичне виховання», умови підвищення рейтингу, розкривається зміст блоків модуля, надається методика оцінки кожного тесту за 100-бальною шкалою, що максимально спрощує оцінку якості успішності викладачем і її самооцінку студентом.

Одне з завдань даного конспекту лекції полягає у розробці єдиної 100-бальної рейтингової системи оцінки якості успішності студентів УкрДУЗТ з фізичної і функціональної підготовленості, фізкультурного виховання за відношенням до дисципліни «Фізичне виховання» згідно з Тестами і нормативами щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України та Положення про контроль та оцінювання знань студентів в Українському державному університеті залізничного транспорту.

## **1 ЗАГАЛЬНЕ УЯВЛЕННЯ ПРО МОДУЛЬНО-РЕЙТИНГОВУ СИСТЕМУ ОЦІНКИ ЯКОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Педагогічна практика показує, що будь-яка оцінка потребує більш точної диференціації оцінювання якості знань, умінь, навичок. І тут нічого не потрібно вгадувати. В Австралії, США, деяких західноєвропейських закладах вищої освіти більш 100 років існує 100-бальна, так звана рейтингова система оцінювання успішності.

Час висуває нові вимоги до організації навчального процесу, підвищення якості підготовки спеціалістів і, що особливо важливо, необхідності готувати фахівців такого рівня, які б були конкурентоспроможними у будь-якій країні світу. Тому

прагнення вищих навчальних закладів увійти до єдиного освітнього простору і стало стимулом переходу до рейтингової системи оцінки успішності. Перехід на 100-бальну шкалу оцінки у фізичному вихованні за умови індивідуалізації норм окремих тестів сприяє формуванню у студентів стійкої потреби у руховій активності, у використанні гігієнічних і природних факторів. Перехід на 100-бальну рейтингову систему пов'язаний як з переходом до єдиного освітнього простору, більш раціональної організації навчального процесу, оцінки його якості, так й з біологічними закономірностями розвитку і стану організму студентів.

В УкрДУЗТ академічні успіхи студента визначаються за допомогою системи оцінювання, реєструються у порядку, який прийнятий в університеті (Положення про контроль та оцінювання знань студентів в Українському державному університеті залізничного транспорту, рішення вченої ради від 24 листопада 2015 року, протокол № 8). В таблиці 1 наведена 100-бальна шкала оцінювання знань студентів.

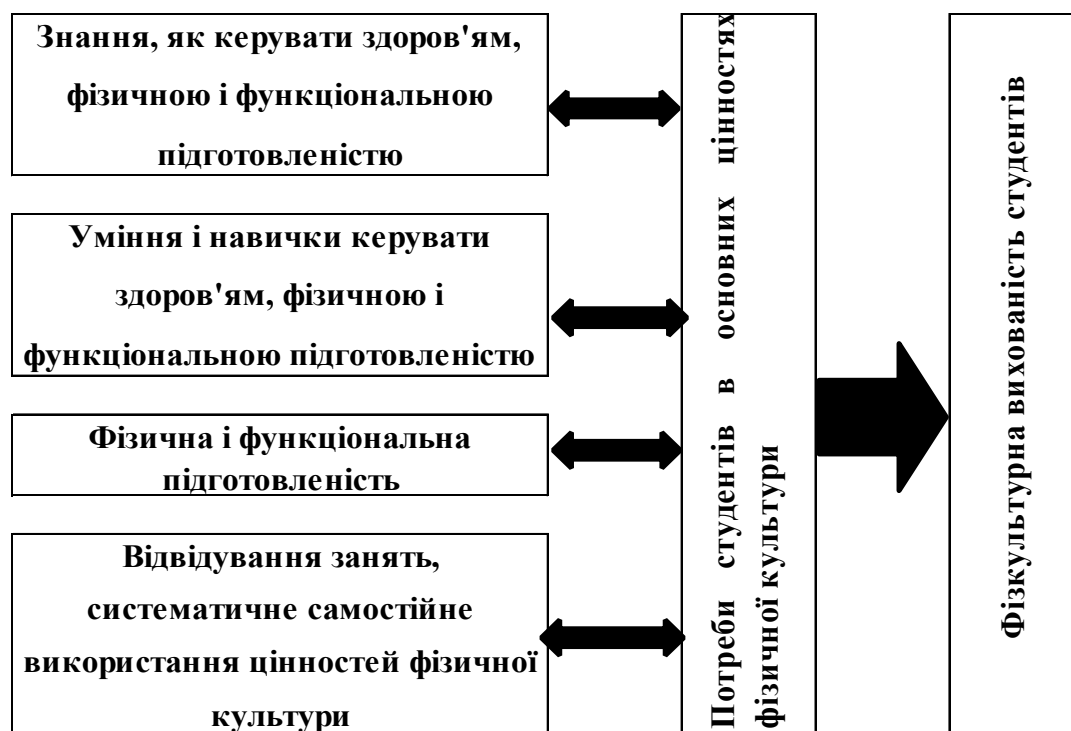
Таблиця 1 – Оцінка рівня знань студентів за 100-бальною шкалою

За шкалою ЄСТС		За національною шкалою		За шкалою УкрДУЗТ
оцінка	визначення	екзамен	залік	
A	«Відмінно» – відмінне виконання з незначною кількістю помилок	відмінно, або 5	зараховано	90-100
B	«Дуже добре» – вище середнього рівня з декількома помилками	добре, або 4	зараховано	82-89
C	«Добре» – у цілому правильна робота з певною кількістю значних помилок			75-81
D	«Задовільно» – непогано, але зі значною кількістю недоліків	задовільно, або 3	зараховано	69-74
E	«Достатньо» –			60-68

	виконання задовольняє мінімальні критерії			
FX	«Незадовільно» – потрібно виконати певну додаткову роботу для успішного складання	незадовільно, або 2	не зараховано	35-59
F	«Незадовільно» – необхідна значна подальша робота (з обов'язковим повторним курсом)			0-34

### 1.1 Структура модуля

Головною метою дисципліни «Фізичне виховання» є формування стійкої потреби у фізичній культурі, основними цінностями якої є *знання* – як керувати своїм організмом; *фізична і функціональна підготовленість* – відображає потужність систем і резерви організму; *здоров'я* – результат занять фізичною культурою, який виявляється у здатності протистояти несприятливим факторам зовнішнього і внутрішнього середовища (рисунок 1).



## Рисунок 1 – Структура модуля з дисципліни «Фізичне виховання»

Одна з головних цілей модульно-рейтингової системи – кількісна оцінка оволодіння студентами фізичною культурою, яку неприпустимо обмежувати лише фізичною підготовленістю. Отже, успішність студента з дисципліни «Фізичне виховання» включає у себе оцінку цінностей, які надають можливість розглядати всебічний і гармонічний стан компонентів, що складають його фізкультурну вихованість.

Дисципліна «Фізичне виховання» вивчається в УкрДУЗТ на 1 і 2 курсах усіх спеціальностей в обсязі 240 годин (чотири семестри). Кожний семестр складається з двох модулів, до яких входить практична підготовка (удосконалення фізичної підготовки, професійно-прикладна фізична підготовка), теоретична і методична підготовка (самостійне вивчення матеріалу, перевірка знань студентів з теоретичного і методичного розділів шляхом тестування з вибіркоким варіантом відповіді, завдання, які потребують від студентів творчого підходу, що пов'язаний з умінням використовувати знання у фізкультурній діяльності).

### 1.2 Розрахунок рейтингу успішності

Схема рейтингової оцінки успішності студентів наведена у таблицях 2 і 3.

Таблиця 2 – Схема рейтингової оцінки успішності студентів груп спеціалізації з видів спорту, ОФП, СМГ

I семестр											
Змістовий модуль № 1			МО <sub>1</sub>	Змістовий модуль № 2			МО <sub>2</sub>	ПСО			
ПК (60 балів)		МК (40 балів)	100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
КН <sub>1</sub>	КН <sub>2</sub>	ВЗ		Т	ПН	ДБ	М	ПН	ДБ		
II семестр											
Змістовий модуль № 3			МО <sub>1</sub>	Змістовий модуль № 4			МО <sub>2</sub>	ПСО			



ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
КН <sub>1</sub>	КН <sub>2</sub>	ВЗ	Т	ПН	ДБ		КН <sub>1</sub>	КН <sub>2</sub>	ВЗ	М	ПН	ДБ		
III семестр														
Змістовий модуль № 5						МО <sub>1</sub>	Змістовий модуль № 6						МО <sub>2</sub>	ПСО
ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
КН <sub>1</sub>	КН <sub>2</sub>	ВЗ	Т	ПН	ДБ		КН <sub>1</sub>	КН <sub>2</sub>	ВЗ	М	ПН	ДБ		

Продовження таблиці 2

IV семестр														
Змістовий модуль № 7						МО <sub>1</sub>	Змістовий модуль № 8						МО <sub>2</sub>	ПСО
ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
КН <sub>1</sub>	КН <sub>2</sub>	ВЗ	Т	ПН	ДБ		КН <sub>1</sub>	КН <sub>2</sub>	ВЗ	М	ПН	ДБ		
<p><i>Примітка –</i>  ПК – поточний контроль;  МК – модульний контроль;  МО – модульна оцінка;  ПСО – підсумкова семестрова оцінка;  Т (15 балів) – теорія;  М (15 балів) – методика;  КН (15 балів) – контрольний норматив загальнофізичної підготовки за спеціалізацією з видів спорту та медичних груп;  ПН (15 балів) – пріоритетний норматив загальнофізичної підготовки за спеціалізацією з видів спорту та медичних груп;  ВЗ (30 балів) – відвідування занять;  ДБ (10 балів) – додатковий бал</p>														

Таблиця 3 – Схема рейтингової оцінки успішності студентів, які звільнені від практичних занять з фізвиховання за станом здоров'я

I семестр							
Змістовий модуль			МО <sub>1</sub>	Змістовий модуль		МО <sub>2</sub>	ПСО

№ 1						№ 2						
ПК (60 балів)			МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)		100	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
Т <sub>ср</sub>	ПЗ	ВЗ	Т	ДБ		Т <sub>ср</sub>	ПЗ	ВЗ	М	ДБ		
II семестр												
Змістовий модуль № 3					МО <sub>1</sub>	Змістовий модуль № 4					МО <sub>2</sub>	ПСО
ПК (60 балів)			МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)		100	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
Т <sub>ср</sub>	ПЗ	ВЗ	Т	ДБ		Т <sub>ср</sub>	ПЗ	ВЗ	М	ДБ		

Продовження таблиці 3

III семестр												
Змістовий модуль № 5					МО <sub>1</sub>	Змістовий модуль № 6					МО <sub>2</sub>	ПСО
ПК (60 балів)			МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)		100	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
Т <sub>ср</sub>	ПЗ	ВЗ	Т	ДБ		Т <sub>ср</sub>	ПЗ	ВЗ	М	ДБ		
IV семестр												
Змістовий модуль № 7					МО <sub>1</sub>	Змістовий модуль № 8					МО <sub>2</sub>	ПСО
ПК (60 балів)			МК (40 балів)		100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)		100	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
Т <sub>ср</sub>	ПЗ	ВЗ	Т	ДБ		Т <sub>ср</sub>	ПЗ	ВЗ	М	ДБ		

*Примітка –*

ПК – поточний контроль;

МК – модульний контроль;

МО – модульна оцінка;

ПСО – підсумкова семестрова оцінка;

Т (30 балів) – теорія;

М (30 балів) – методика;

ПЗ (15 балів) – практичне завдання;

Т<sub>ср</sub> (15 балів) – тестування за матеріалами самостійної роботи;

ВЗ (30 балів) – відвідування занять;

ДБ (10 балів) – додатковий бал

### 1.2.1 Умови підвищення рейтингу успішності

Додаткові бали можуть нараховуватися студенту, який займається у групах спеціалізації з видів спорту, загальної фізичної підготовки ЗФП, СМГ (спеціальної медичної групи) за такими критеріями:

- участь у щорічних обласних змаганнях серед студентів «Спорт протягом життя» – 5 балів;
- обласні змагання за видами спорту – 5 балів;
- участь в українських змаганнях (турніри, чемпіонати України, кубки України, універсиади): участь – 7 балів, призові місця – 8-10 балів;
- участь у студентській науково-технічній конференції університету секції фізичного виховання – 2 бали;
- підготовка до участі у міському конкурсі наукових робіт – 7 балів;
- підготовка до участі у Всеукраїнському конкурсі наукових робіт – 10 балів;
- участь в університетських заходах: традиційне фізкультурно-спортивне свято «День здоров'я» – 5 балів, фізкультурно-розважальний квест «Калейдоскоп спорту» – 3 бали; Спартакіада серед факультетів з видів спорту – 2 бали за кожний захід; Спартакіада серед I-х курсів з видів спорту – 2 бали за кожний захід;
- участь в інших спортивно-масових заходах університету – 2 бали.

Також додаткові бали можуть отримати студенти, які звільнені від практичних занять з фізичного виховання за станом здоров'я, а саме:

- участь у науково-методичних семінарах, студентських науково-технічних конференціях секції фізичного виховання – 2 бали;
- допомога в організації спортивно-масових заходів: Спартакіада I-х курсів з видів спорту – 2 бали; Спартакіада серед факультетів з видів спорту – 2 бали; традиційне фізкультурно-спортивне свято «День здоров'я» – 2 бали; фестиваль аеробіки і художньої гімнастики – 2 бали; Спартакіада серед співробітників університету – 2 бали.

## 2 УМОВИ ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РЕЙТИНГУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ

### 2.1 Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості студентів груп ЗФП

*Спринтерський біг на 100 м* (таблиці 4, 5). За командою: «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію. Визначається час.

Таблиця 4 – Спринтерський біг 100 м (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
15.8	15	16.3	13	16.8	11	17.3	9	17.7	7	18.0	5	18.2	3
15.9		16.4		16.9		17.4		17.8		6		18.1	
16.0	14	16.5	12	17.0	10	17.5	8	17.9				18.4	1
16.1		16.6		17.1		17.6				18.5			
16.2		16.7		17.2									

Таблиця 5 – Спринтерський біг 100 м (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
13.2	15	13.7	13	14.1	11	14.5	9	14.7	7	14.9	5	15.3	3
13.3		13.8		14.2		14.6		8		14.8		6	
13.4	14	13.9	12	14.3	10					15.1	4	15.5	1
13.5		14.0		14.4				15.2		15.6			
13.6													

**Стрибок в довжину з місця** (таблиці 6, 7). Учасник тестування стає носками до лінії, приймає вихідне положення (в.п.) стійка «ноги нарізно», піднімає руки вгору, потім виконує замах руками назад, різко виносить їх уперед та виконує відштовхування ногами, вистрибує якомога далі. Оцінюється відстань від точки відштовхування до ближчої точки приземлення.

Таблиця 6 – Стрибок у довжину з місця, см (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
210	15	199	13	192	11	186	9	181	7	177	5	167	3
209		198		191		185		180		176			
208		197		190		184	179	175					
207		196	12	189	10	183	8	178	6	174	164	2	
206		195		188		182		173		163			
205		194	187					172	162	4	1		
204		193						171	161				
203								170	160				
202								169					
201								168					
200													

Таблиця 7 – Стрибок у довжину з місця, см (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
260	15	249		237		230		221		213	5	194	3

259		248	13	236	11	229	9	220	7	212		193	2
258		245		235		228		219		211		192	1
257		243		234		226		218		210		191	
256		241		233		223	8	217		209			
255	14	240	12	232	10	222		216		208	4		
254		239		231				215	6	200			
253		238						214		205			
252										200			
251										197			
250										195			

**Згинання і розгинання рук в упорі лежачи** (таблиці 8, 9).  
Учасник тестування приймає положення упору лежачи. За командою: «Можна» починає згинати руки так, щоб кут плече – передпліччя складав  $90^{\circ}$ , потім повертається у в.п. Вправа повторюється максимальну кількість разів.

Таблиця 8 – Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
24	15	20	13	18	11	16	9	14	7	11	5	9	3
23		19	12	17	10	15	8	13	6	10	4	8	2
22	14											7	1
21													

Таблиця 9 – Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
44	15	39	13	36	11	33	9	30	7	27	5	23	3
43		38	12	35	10	32	8	29	6	26		22	2
42	14	37		34		31		28		25	4	21	1
41										24		20	

40													
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Підтягування на перекладині** (таблиця 10). Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою: «Можна» згинає руки, підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускається у в.п. – вис. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 10 – Підтягування на перекладині, кількість разів (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
												2	1

**Вис на зігнутих руках** (таблиці 11, 12). Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною. Коли він зайняв вихідне положення і готовий виконувати тест, подається команда: «Можна», за якою учасник перестає опиратись ногами і повисає на зігнутих руках. Визначається час.

Таблиця 11 – Вис на зігнутих руках, с (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
21	15	17	13	15	11	13	9	11	7	9	5	7	3
20		16	12	14	10	12	8	10	6	8	4	6	2
19	14											5	1
18													

Таблиця 12 – Вис на зігнутих руках, с (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
----------	--	-------	--	--	--	------------	--	--	--	--------------	--	--	--

о														
А		В		С		D		Е		FХ		F		
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	
60	15	49	13	43	11	36	9	32	7	26	5	15	3	
59		48		42		35		31		25		14		
58		47		41		34		30		24		13		
57		46	12	40	8	29	6	23	12					
56		45		39		28		22	11					
55	14	44	10	38	10	27	6	21	4	21	4	10	1	
54				37								20		
53												19		
52												18		
51												17		
50						16								

**Човниковий біг 4x9 м** (таблиці 13, 14). За командою: «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі (радіус 50 см), повертається бігом назад і кладе його у стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і повертається назад та кладе в стартове коло. Визначається час.

Таблиця 13 – Човниковий біг 4x9 м, с (жінки)

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10.2	15	10. 5	13	10. 8	11	11. 1	9	11. 3	7	11. 5	5	11. 7	3
10.3		10. 6		10. 9		11. 2		11. 4		11. 6		11. 8	
10.4		10. 7		11. 0								11. 9	
												12. 0	1

Таблиця 14 – Човниковий біг 4x9 м, с (чоловіки)

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
--------------	--	-------	--	--	--	------------	--	--	--	--------------	--	--	--



A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
8.8	15	9.3	13	9.6	11	9.8	9	10.1	7	10.3	5	10.6	3
8.9		9.4	12	9.7	10	9.9	8	10.2	6	10.4	4	10.7	2
9.0	14	9.5				10.0				10.5		10.8	
9.1												10.9	1
9.2													

**Піднімання тулубу в сід за 1 хв** (таблиці 15, 16). Учасник тестування лягає спиною на мат, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Партнер міцно тримає ноги. Після команди: «Можна» учасник переходить у положення сидячи і торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкається спиною і ліктями рук мату, після чого знову повертається в положення сидячи. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 15 – Піднімання тулуба в сід з положення лежачи за 1 хв, кількість разів (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
47	15	43	13	40	11	37	9	34	7	32	5	30	3
46		42	12	39	10	36	8	33	6	31	4	29	2
45	14	41		38								28	1
44													

Таблиця 16 – Піднімання тулуба в сід з положення сидячи за 1 хв, кількість разів (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
53	15	48	13	44	11	40	9	37	7	35	5	30	3
52		47		43		39	8	36	6	34		29	
51	14	46	12	42	10	38				33	4	28	2
50		45		41						32		25	1

49										31			
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--

**Нахил тулуба вперед з положення сидячи** (таблиці 17, 18). Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АВ. Відстань між п'ятами – 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки розташовані догори, долоні разом. За командою: «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинає колін, намагається дотягнутися руками якомога далі за п'яти. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуються пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. Кращий результат записується. Оцінюється кількість сантиметрів.

Таблиця 17 – Нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі, см, (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	18	13	16	11	14	9	12	7	10	5	8	3
19	14	17	12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2
												6	1

Таблиця 18 – Нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі, см, (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
19	15	17	13	15	11	13	9	11	7	9	5	7	3
18	14	16	12	14	10	12	8	10	6	8	4	6	2
												5	1

**Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на спині, ноги закріплені, руки за головою** (таблиця 19). Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, руки за головою, пальці з'єднані, лікті в сторони, торкаються поверхні, ноги закріплені. Після команди: “Можна” учасник переходить у положення сидячи, до прямого кута, лікті у сторони, потім

повертається у вихідне положення, торкається спиною і ліктями поверхні. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 19 – Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на спині, руки за головою, кількість разів (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
60	15	51	13	45	11	40	9	37	7	33	5	26	3
59		50		44		39	8	36		31		25	
58		49		43		38	35	30		24			
57	14	48	12	41	10			34	6	29	4	23	2
56		47						28		22			
55		46						27		21		1	
54													
53													
52													

*Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах* (таблиця 20). Учасник тестування приймає положення в упорі руками на жердинах і за командою: «Можна» без махових дій ногами згинає та розгинає руки у кут  $90^{\circ}$ . Оцінюється кількість разів.

Таблиця 20 – Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах, кількість разів (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	16	13	14	11	12	9	9	7	6	5	4	3
19		15	12	13	10	11	8	8	6	5	4	3	
18	14					10	8	7	6			2	2
17												1	1

*У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку* (таблиця 21). Учасник тестування займає положення вису на перекладині, хват зверху, за командою: «Можна» піднімає ноги вгору, торкається перекладини передньою поверхнею ступні. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 21 – У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її торкання, кількість разів (чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	10	7	8	6	6	5	5	3	3
11	14	9	12							4	4	2	2
												1	1

*У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90°* (таблиця 22). Учасник тестування приймає положення – вис на перекладині, хват зверху, за командою «Можна!» піднімає прямі ноги до кута 90°, потім повертається у в.п. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 22 – У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90°, кількість разів (жінки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	10	7	8	6	6	5	5	3	3
11	14	9	12							4	4	2	2
												1	1

*Стрибки на обох ногах через скакалку за 1 хв.* Учасник тримає у руках скакалку, яка знаходиться позаду. За командою: «Можна» включається секундомір, учасник починає виконувати стрибки на обох ногах через скакалку у високому темпі. Якщо учасник збився, можна продовжувати спробу знову, поки йде час. Учасник продовжує виконувати стрибки протягом 1 хв. Зараховується кількість виконаних стрибків за хвилину.

Таблиця 23 – Стрибки на обох ногах через скакалку за 1 хв, кількість разів (жінки та чоловіки)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
----------	--	-------	--	--	--	------------	--	--	--	--------------	--	--	--

о		А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
160	15	154	13	148	11	143	9	137	7	127	5	118	3		
159		153		147		142		136		126		117			
158		152		146		141		135		125		116			
157	14	151	12	145	10	140	8	134	6	124	4	115	2		
156		150		144		139		133		123		114			
155		149				138		132		122		113			
								131		121		112			
								129		120		111			
								128		119		110			
												10		1	
												9			

## 2.2 Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості студентів груп спеціалізації за видами спорту

### Спеціалізація – легка атлетика

**Біг на 500 м (жінки), 1000 м (чоловіки)** (таблиці 24, 25). За командою: «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію. Визначається час.

Таблиця 24 – Біг 500 м, с (жінки)

Відмінн		Добре				Задовільно				Незадовільно					
о		А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
2.10	15	2,21	13	2,25	11	2,33	9	2,37	7	2,41	5	2,45	3		
2.15		2,22		2,29		2,34		2,38		2,42		2,46			
2.16	14	2,23	12	2,30	10	2,35	8	2,39	6	2,43	4	2,47	2		
2.20		2,24		2,32		2,36		2,40		2,44		2,50			

Таблиця 25 – Біг 1000 м, с (чоловіки)

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
3,30	15	3,50	13	4,01	11	4,21	9	4,31	7	4.41	5	4.45	3
3,39		3,55		4,10		4,25		4,35		4.42		4.46	
3,40	14	3,56	12	4,11	10	4.26	8	4,36	6	4,43	4	4.47	2
3,49		4,00		4,20		4,30		4.40		4.44		4.48	

### Спеціалізація – оздоровча аеробіка

**Вертикальний мах назад** (таблиця 26). Вправу можна виконувати правою чи лівою ногою. Учасник приймає в.п. – основну стійку (о.с.), за командою: «Можна» починає виконувати нахил тулуба вперед, руками торкається підлоги, одночасно виконує мах прямою ногою назад. Спроба зараховується за умови, якщо учасник тримає спину та ноги прямими (не згинає коліна). Оцінюється мах у градусах.

Таблиця 26 –Вертикальний мах назад, у градусах

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
180	15	170	13	160	11	150	9	140	7	130	5	120	3
175	14	165	12	155	10	145	8	135	6	125	4	115	2
												110	1

**Шпагат** (таблиця 27). Учасник повинен виконати шпагат на ліву чи праву ногу, прямі коліна, спина пряма. Оцінюється відстань у сантиметрах від паху до підлоги.

Таблиця 27 – Шпагат, см

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
Пірует виконання	15	160 <sup>0</sup>	13	145 <sup>0</sup>	11	125 <sup>0</sup>	9	115 <sup>0</sup>	7	100 <sup>0</sup>	5	>90 <sup>0</sup>	3
	14	150 <sup>0</sup>	12	135 <sup>0</sup>	10	120 <sup>0</sup>	8	110 <sup>0</sup>	6	95 <sup>0</sup>	4	>90 <sup>0</sup>	2
												>90 <sup>0</sup>	1

**Пірует (оберт на одній нозі)** (таблиця 28). Учасник повинен зробити оберт на одній нозі, права чи ліва опорна нога (та, на якій виконується оберт), друга нога на «пасе», руки вгору. Оцінюється якість виконання оберт у градусах (спина пряма, коліно не згинати).

Таблиця 28 – Пірует на одній нозі

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
720 <sup>0</sup>	15	600 <sup>0</sup>	13	400 <sup>0</sup>	11	320 <sup>0</sup>	9	260 <sup>0</sup>	7	180 <sup>0</sup>	5	100 <sup>0</sup>	3
700 <sup>0</sup>	14	540 <sup>0</sup>	12	360 <sup>0</sup>	10	300 <sup>0</sup>	8	200 <sup>0</sup>	6	150 <sup>0</sup>	4	90 <sup>0</sup>	2
												45 <sup>0</sup>	1

**Виконання танцювального комплексу** (таблиця 29). Учасник повинен вивчити танцювальний комплекс, який складається із чотирьох стилів (чотири музичних квадрати). Оцінюється техніка виконання: різноманітність рухів – рук, тулуба, ніг, різноманітність кроків; натягненість м'язів (м'язовий контроль), артистичність (емоції), музикальність (робота в

музику, вміння виразити характер музичного супроводу). Помилки, за які робиться зниження балів: одноманітне повторення кроків та рухів, розслаблені руки, не натягнуті ноги, сутула спина, голова нахилена вперед, виконання не емоційне, виконано не музично.

Таблиця 29 – Виконання танцювального комплексу

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
без помилок	15	3 помилки	13	5 помилок	11	7 помилок	9	9 помилок	7	11 помилок	5	13 помилок	3
2 помилки	14	4 помилки	12	6 помилок	10	8 помилок	8	10 помилок	6	12 помилок	4	14 помилок	2

### Спеціалізація – настільний теніс

**Подача м'яча** (таблиця 30). Виконується з в.п. стійка тенісиста на відстані 60 см від тенісного столу (якщо подача виконується правою рукою, стояти лівим боком, ліва нога попереду, якщо подача виконується лівою рукою, тоді ліва нога попереду). М'яч підкинути вище ракетки на 20 см та виконати оберт тулуба на 90 ° градусів, ракетка залишається над столом пряма, лікоть 90 °. Подача виконується з попаданням у коло діаметром 35 см. Оцінюється кількість попадань у коло.

Таблиця 30 – Подача м'яча прямою рукою (кількість разів)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал



15	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2

**Прийом м'яча** (таблиця 31). Виконується удвох з партнером. Прийом м'яча від партнера почергово відкритим, закритим боком ракетки, утримувати весь час м'яч на столі (без втрат). При кожному прийомі рухатись приставними кроками у стійці, змінювати положення ніг. Оцінюється кількість прийомів м'яча без втрат.

**Таблиця 31 – Прийом м'яча (кількість разів)**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2	5	0	0
11	14	9	12	7	10	5	8	3	6	1	4	0	0

**Подача м'яча у грі в парах** (таблиця 32). Виконується двома парами. подача подається по прямій, прийом по діагоналі почергово (переміщення пар за годинниковою стрілкою у стійці). М'яч утримувати без втрат. Оцінюється кількість разів.

**Таблиця 32 – подача м'яча у грі в парах (кількість разів)**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
15	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2

**Нападаючий удар** (таблиця 33) виконується удвох з партнером. Партнер подає 20 подач. Учасник тестування повинен із кожної подачі виконати нападаючий удар відкритим боком ракетки у стійці тенісиста в русі. Оцінюється кількість атакуючих ударів.

**Таблиця 33 – Нападаючий удар (кількість разів)**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
----------	--	-------	--	--	--	------------	--	--	--	--------------	--	--	--

о													
<b>A</b>		<b>B</b>		<b>C</b>		<b>D</b>		<b>E</b>		<b>FX</b>		<b>F</b>	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	17	13	13	11	11	9	9	7	7	5	4	3
18	14	14	12	12	10	10	8	8	6	5	4	2	2

### Спеціалізація – художня гімнастика

**Пірует на одній нозі** (таблиця 34). Учасник приймає в.п. на високому полу пальці, ноги натягнуті, тулуб у рівному положенні. За командою: «Можна» учасник повинен виконати оберт навколо своєї осі. Оцінюється якість оберт у градусах.

Таблиця 34 – Пірует на одній нозі

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
<b>A</b>		<b>B</b>		<b>C</b>		<b>D</b>		<b>E</b>		<b>FX</b>		<b>F</b>	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
720 <sup>0</sup>	15	600 <sup>0</sup>	13	400 <sup>0</sup>	11	320 <sup>0</sup>	9	260 <sup>0</sup>	7	180 <sup>0</sup>	5	100 <sup>0</sup>	3
700 <sup>0</sup>	14	540 <sup>0</sup>	12	360 <sup>0</sup>	10	300 <sup>0</sup>	8	200 <sup>0</sup>	6	150 <sup>0</sup>	4	90 <sup>0</sup>	2
												45 <sup>0</sup>	1

**Шпагат** (таблиця 35). Учасник повинен виконати шпагат на ліву чи праву ногу, не згинаючи коліна, тримаючи спину рівно. Оцінюється відстань у сантиметрах від паху до підлоги (опори).

Таблиця 35 – Шпагат, см

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
<b>A</b>		<b>B</b>		<b>C</b>		<b>D</b>		<b>E</b>		<b>FX</b>		<b>F</b>	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
виконання	15	160 <sup>0</sup>	13	145 <sup>0</sup>	11	125 <sup>0</sup>	9	115 <sup>0</sup>	7	100 <sup>0</sup>	5	>90 <sup>0</sup>	3

165 <sup>0</sup>	14	150 <sup>0</sup>	12	135 <sup>0</sup>	10	120 <sup>0</sup>	8	110 <sup>0</sup>	6	95 <sup>0</sup>	4	>90 <sup>0</sup>	2
												>90 <sup>0</sup>	1

**Виконання танцювального комплексу** (таблиця 36).  
Учасник повинен вивчити танцювальний комплекс, який складається із чотирьох стилів (два – чотири музичних квадрати). Оцінюється техніка виконання: різноманітність рухів – рук, тулуба, ніг, різноманітність кроків; натягненість м’язів (м’язовий контроль), артистичність (емоції), музикальність (робота в музику, вміння виразити характер музичного супроводу). Помилки, за які робиться зниження балів: одноманітне повторення кроків та рухів, розслаблені руки, не натягнуті ноги, сутула спина, голова нахилена вперед; виконання не емоційне, виконання не в музику.

Таблиця 36 – Виконання танцювального комплексу

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
без помилок	15	3 помилки	13	5 помилок	11	7 помилок	9	9 помилок	7	11 помилок	5	13 помилок	3
2 помилки	14	4 помилки	12	6 помилок	10	8 помилок	8	10 помилок	6	12 помилок	4	14 помилок	2

**«Колесо»** (таблиця 37). Учасник приймає в.п. – о.с., за командою: «Можна!» піднімає руки вгору, по чергово ставить одну руку потім іншу на підлогу, робить замах правою ногою, потім лівою ногою, тим самим виконує боковий переكات тулуба, коліна прямі та приходять у в.п. – о.с. Оцінюється техніка виконання з урахуванням кількості помилок.

Таблиця 37 – Колесо

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
Бездог. виконання елемен.	15	Недост. натягн. колін	13	Ноги не розкр. у шпагат	11	Форма фізлабл. та нечітка	9	Руківіюц. та не знах. в необх.	7	Поруш. площ. та зігн. ноги	5	Викон. з макс. кільк. помилок	3

Не натягн. стопи	14	Зігнуто коліно	12	Ноги розслабл.	10	Руки зігнуті	8	Ноги зігнуті	6	Погане, нечітке приземл.	4	Будьянроба виконати	1
												вині без зупинити, ноги не	2

**Кат обруча – перекид** (таблиця 38). Учасник приймає в.п. стійка на півпальцях, обруч у правій руці, відведена назад, виключно у боковій площині, ліва рука натянута в сторону. За командою: «Можна!» учасник робить зворотній кат обруча на 3 – 3,5 м вперед, виконує перекид, піднімається з перекиду, ловить обруч правою рукою. Оцінюється кількість помилок.

Таблиця 38 – Кат обруча – перекид, кількість помилок

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал

Без помилки, бездоганне виконання елемента	15
Обруч у нерівній площині, перекид виконано з розслабленими	13
Від обруча до обруча, перекид виконано з незначним	11
Обруч не прокотився 3-3,5 м, перекид виконано	9
Обруч не прокотився 2-2,5 м, перекид виконано з значними	7
Обруч не котився 2-2,5 м, перекид виконано	5
Спроба не відбулась	0

Обруч у нерівній площині, перекид виконано без помилок	14
Обруч у нерівній площині, перекид виконано з розслабленими колінами	12
Обруч у нерівній площині, перекид виконано із значним відхиленням швидкістю, перекид виконано з відхиленням тулубу та	10
Обруч у нерівній площині, перекид виконано з відхиленням тулубу та	8
Обруч не прокотився, перекид виконано з значними помилками	6
Обруч котився, перекид не виконано	4

### Спеціалізація Футбол

**Вкидання м'яча із-за голови на дальність** (таблиця 39). М'яч тримають у долонях, пальці прямі. Для вкидання футболіст заносить м'яч над головою зігнутими у ліктях руками. В цей час тулуб різко відхиляється назад, одночасно з випрямленням рук тулуб різко випрямляється, а потім нахилиється вперед. М'яч, піднятий над головою, випускається з рук якомога далі вперед. Дозволяється зробити невеликий розгін, але забороняється

відривати ноги від землі, до тих пір, поки м'яч знаходиться у руках. Оцінюється у метрах.

Таблиця 39 – Вкидання м'яча з-за голови на дальність, м

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
25	15	22	13	19	11	17	9	14	7	12	5	9	3
24		21		18	10	16		13	6	11		8	2
23	14	20	12			15	8			10	4	7	1

**Удар по м'ячу на дальність** (таблиця 40). Виконується правою або лівою ногою по нерухомому м'ячу з розбігу будь-яким способом. Вимірювання дальності польоту м'яча виконується від м'яча до точки першого торкання м'яча землі у коридорі шириною 10 м. Для удару надається три спроби. Зараховується найкращий результат у метрах.

Таблиця 40 – Удар по м'ячу на дальність, м

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
50	15	46	13	42	11	40	9	38	7	36	5	30	3
49		45		41	10	39	8	37	6	35		29	
48	14	44	12							34	4	28	2
47		43								33		27	
										32	4	26	1
										31		25	

**Удар по воротах на точність** (таблиця 41). Виконується по нерухомому м'ячу правою або лівою ногою з 11-метрової позначки у задану третину воріт, які поділені по вертикалі. М'яч повинен перетнути лінію воріт у повітрі. Виконується по п'ять ударів у ліву та праву третину воріт. Зараховується сума влучених ударів.



**Таблиця 41 – Удар по воротах на точність, кількість разів**

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10	15	8	12	7	10	6	8	5	6	4	4	2	2
9	14									3	3	1	1

**Ведення м'яча з обведенням стійок** (таблиця 42). Виконується з лінії старту (уся відстань 36 м), вести м'яч 4 м будь-яким способом, а далі обвести вісім стійок «змійкою» (відстань між стійками 2 м) та повернутись назад таким же чином і зафіксувати м'яч на лінії старту торканням м'яча ногою. Результат зараховується, якщо були обведені усі стійки у секундах.

**Таблиця 40 – Ведення м'яча з обведенням стійок, с**

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16,0	15	17,1	13	17,9	11	18,6	9	19,2	7	20,1	5	31,1	3
16,1		17,2		18,0		18,7		19,3		20,2		31,2	
16,2		17,3		18,1		18,8		19,4		20,3		31,3	
16,3		17,4		18,2		18,9		19,5		20,4		31,4	2
16,4		17,5		18,3		19,0		19,6		20,5		31,5	
16,5	14	17,6	12	18,4	10	19,1	8	19,7	6	20,6	4	31,6	1
16,6		17,7		18,5				19,8		20,7		31,7	
16,7		17,8						19,9		20,8		31,8	
16,8								20,0		20,9		31,9	
16,9										30,0		32,0	
17,0													

**Ведення м'яча з обведенням стійок та ударом по воротах** (таблиця 43). Виконується з лінії старту (30 м від штрафного майданчика), вести м'яч 10 м, далі «змійкою» обводиться вісім стійок (на відстані 2 м одна від іншої, а остання ставиться за 6 м до штрафного майданчика) і не доходить до штрафного

майданчика, забити м'яч у ворота. Час фіксується з моменту старту до перетинання лінії воріт м'ячем. У випадку, якщо м'яч не забитий у ворота, або не обведені усі стійки, спроба не зараховується. Надається три спроби, зараховується кращий результат у секундах.

Таблиця 43 – Ведення м'яча з обведенням стійок та ударом по воротах, м

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
13,0	15	13,6	13	14,0	11	14,6	9	15,2	7	16,1	5	17,0	3
13,1		13,7		14,1		14,7		15,3		16,2		17,1	
13,2		13,8	14,2	14,8		15,4		16,3		17,2			
13,3	14	13,9	12	14,3	10	14,9	8	15,5		6	16,4	4	17,3
13,4		14,4		15,0		15,6		16,5	17,4				
13,5		14,5	15,1	15,7		16,6		17,5					
								15,8	6		16,7	4	
								15,9		16,8			
								16,0		16,9			

**Жонгливання м'ячем** (таблиця 44). Виконується будь-якою частиною тіла, окрім рук. Удари виконуються у будь-якій послідовності, але без повторень однією ногою, стегном чи головою 10 торкань підряд. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 44 – Жонгливання м'ячем, кількість разів

Відмінно		Добре		Задовільно		Незадовільно	
А		В		D		F	

рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	
100	15	89	13	81	11	74	9	68	7	59	5	34	3	
99		88		80		73		67		58				
98		87		79		72	66	57						
97		86		78	71	65	56							
96		85		77	70	64	55							
95		84	76	69	63	54								
94		14	83	12	75	8	62	6		61		53		52
93			82		60		51		27					
92										50		26		
91										49		25		
90									48	24				
									47	23				
								46	22					
								45	21					
							44	20						
						43	19							
						42	18							
						41	17							
						40	16							
						39	15							
						38	14							
						37	13							
						36	12							
						35	11							
							10							
							9							
							8							
							7							
							6							
							5							
							4							
							3							
							2							
							1							

**Спеціалізація – гирьовий спорт**

**Поштовх двох гирь вагою 24 кг довгим циклом** (таблиця 45). Поштовх довгим циклом гирь виконується таким чином: в.п. ноги нарізно, гирі в руках, махом гирі піднімаються на груди. За допомогою сили ніг гирі виштовхуються вгору та фіксуються на прямих руках. Після цього гирі знов опускаються у в.п. Вправа продовжується певну кількість разів стосовно власної ваги.

Таблиця 45 – Поштовх довгим циклом двох гирь вагою 24 кг, кількість разів

Категорія 60 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
4	15	3	13	2	11	1	9	5*	7	3*	5	2*	3
												1*	1

Категорія 65 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
5	15	4	13	3	11	2	9	1	7	5*	5	3*	3
												3*	2
												1	1

Категорія 70 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
6	15	5	13	4	11	3	9	2	7	1	5	5*	3
												3*	2
												1	1

Категорія 75 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
7	15	6	13	5	11	4	9	3	7	2*	5	1*	3

## Продовження таблиці 45

Категорія 80 кг

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
8	15	6	13	5	11	4	9	3	7	2	5	1	3
7	14												

Категорія 90 кг

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9	15	7	13	5	11	4	9	3	7	2	5	1	3
8	14	6	12										

Категорія 90 + кг

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10	15	8	13	6	11	5	9	4	7	3	5	2	3
9	14	7	12									1	1

### *Ривок двох гирь вагою 16 кг двома руками* (таблиця 46).

Ривок двох гирь виконується за допомогою сили ніг та спини. В.п. стійка ноги нарізно, гирі у руках, виконати замах та за допомогою сили ніг та спини гирі вириваються вгору. Для виконання повторного ривку гирі опускаються між ногами, виконується наступна спроба. Оцінюється кількість разів відповідно власної ваги.

Таблиця 46 – Ривок двох гирь вагою 16 кг двома руками, кількість разів

Категорія до 60 кг

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10	15	8	13	6	11	4	9	3	7	2	5	1	3

9	14	7	12	5	10									
---	----	---	----	---	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Продовження таблиці 46

Категорія до 65 кг

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2	5	1	3
11	14	9	12	7	10	5	8	3	6				

Категорія до 70 кг

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
14	15	12	13	10	11	8	9	6	7	4	5	2	3
13	14	11	12	9	10	7	8	5	6	3	4	1	1

Категорія до 75 кг

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	13	11	11	9	9	7	7	<sup>5</sup>	5	3	3
15	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
14												1	1

Категорія до 80 кг

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
18	15	15	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
17	14	14	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
16		13										2	1

Категорія до 90 кг

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал

20	15	16	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3
19		15		12	10	10	8	8	6	6	4	4	
18	14	14	12									3	2
17												2	
												1	1

### Продовження таблиці 46

Категорія до 90 + кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
22	15	18	13	14	11	12	9	10	7	8	5	6	3
21		17		13	10	11	8	9	6	9	4	5	
20	14	16	12									4	2
19		15										3	
												2	1
												1	

**Ривок гирі вагою 24 кг** (таблиця 47). Ривок гирі виконується так само, як і двома руками, тільки однією або іншою по черзі. Оцінюється кількість разів відповідно з власної ваги.

### Таблиця 47 – Ривок гирі вагою 24 кг

Категорія до 60 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10	15	8	13	6	11	4	9	3	7	2	5	1	3
9	14	7	12	5	10								

Категорія до 65 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2	5	1	3
11	14	9	12	7	10	5	8	3	6				

Категорія до 70 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
14	15	13	13	10	11	8	9	6	7	4	5	2	3
13	14	11	12	9	10	7	8	5	6	3	4	1	1

### Продовження таблиці 47

Категорія до 75 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
15	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
14												1	1

Категорія до 80 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
18	15	15	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
17	14	14	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
16		13											2; 1

Категорія до 90 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	16	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3
19		15										4	
18	14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	3	2
17												2	
												1	1

Категорія 90 + кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
----------	--	-------	--	--	--	------------	--	--	--	--------------	--	--	--



A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
22	15	18	13	14	11	12	9	10	7	8	5	6	3
21		17										5	
20	14	16	12	13	10	11	8	9	6	7	4	4	2
19		15										3	
												2	1
												1	

**Протяжка гири вагою 32 кг** (таблиця 48) виконується таким чином: в.п. ноги нарізно, гиря тримається обома руками за дужку. Виконується замах гирі вперед, після виконання замаху тулуб нахилиється вперед, гиря опускається між ногами. За допомогою сили м'язів спини та ніг гиря піднімається над головою. Наступна спроба виконується за умови опускання гирі між ногами. Оцінюється кількість разів згідно з власною вагою.

Таблиця 48 – Протяжка гирі вагою 32 кг

Категорія до 60 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10	15	8	13	6	11	4	9	3	7	2	5	1	3
9	14	7	12	5	10								

Категорія до 65 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2	5	1	3
11	14	9	12	7	10	5	8	3	6				

Категорія до 70 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
14	15	12	13	10	11	8	9	6	7	4	5	2	3

13	14	11	12	9	10	7	8	5	6	3	4	1	1
Категорія до 75 кг													
Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
<b>A</b>		<b>B</b>		<b>C</b>		<b>D</b>		<b>E</b>		<b>FX</b>		<b>F</b>	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
15	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
14												1	1

### Продовження таблиці 48

Категорія до 80 кг

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
<b>A</b>		<b>B</b>		<b>C</b>		<b>D</b>		<b>E</b>		<b>FX</b>		<b>F</b>	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
18	15	15	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
17	14	14	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
16		13											2
												1	

Категорія до 90 кг

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
<b>A</b>		<b>B</b>		<b>C</b>		<b>D</b>		<b>E</b>		<b>FX</b>		<b>F</b>	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	16	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3
19		15											
18	14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	3	2
17												2	
												1	1

Категорія 90 + кг

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
<b>A</b>		<b>B</b>		<b>C</b>		<b>D</b>		<b>E</b>		<b>FX</b>		<b>F</b>	

рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
22	15	18	13	14	11	12	9	10	7	8	5	6	3
21		17											
20	14	16	12	13	10	11	8	9	6	7	4	4	2
18		15											
												2	1
												1	

**Поштовх двох гирь вагою 24 кг** (таблиця 49). Виконується так само, як поштовх довгим циклом, але гирі опускаються тільки на груди. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 49 – Поштовх двох гирь вагою 24 кг

Категорія до 60 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
<b>A</b>		<b>B</b>		<b>C</b>		<b>D</b>		<b>E</b>		<b>FX</b>		<b>F</b>	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
8	15	6	13	5	11	4	9	3	7	2	5	1	3
7	14												

Категорія до 65 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
<b>A</b>		<b>B</b>		<b>C</b>		<b>D</b>		<b>E</b>		<b>FX</b>		<b>F</b>	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10	15	8	13	6	11	5	9	4	7	3	5	2	3
9	14	7	12									1	2

Категорія до 70 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
<b>A</b>		<b>B</b>		<b>C</b>		<b>D</b>		<b>E</b>		<b>FX</b>		<b>F</b>	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	11	6	9	5	7	4	5	3	3

11	14	9	12	7	10							2	2
												1	1

Категорія до 75 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
14	15	12	13	10	11	8	9	6	7	5	5	4	3
13	14	11	12	9	10	7	8					3	2
												2	1
												1	

Категорія до 80 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	5	3
15	14	13	12	11	10	9	8	7	6			4	
												4	2
												3	
												2	1
												1	

Продовження таблиці 49

Категорія до 90 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
18	15	15	13	13	12	11	10	8	7	6	5	5	3
17	14	14	12	12	11	10	9	7	6			4	
16													4
												3	
												2	1
												1	

Категорія до 90 + кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал

20	15	17	13	15	12	13	10	11	7	9	5	7	3
19	14	16	12	14	11	12	9	10	6	8	4	6	
18												5	2
												4	
												3	1
												2	
												1	

**Піднімання на груди́ну двох гирь вагою 24 кг** (таблиця 50).  
Ця вправа – перша частина вправи поштовху довгим циклом.  
Оцінюється кількість разів.

Таблиця 50 – Піднімання на груди́ну двох гирь вагою 24 кг

Категорія до 60 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10	15	8	13	6	11	4	9	3	7	2	5	1	3
9	14	7	12	5	10								

Продовження таблиці 50

Категорія до 65 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2	5	1	3
11	14	9	12	7	10	5	8	3	6				

Категорія до 70 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
14	15	12	13	10	11	8	9	6	7	4	5	2	3

13	14	11	12	9	10	7	8	5	6	3	4	1	1
----	----	----	----	---	----	---	---	---	---	---	---	---	---

Категорія до 75 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
15	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
14												1	1

Категорія до 80 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
18	15	15	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
17	14	14	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2
16		13										2	1
											1		

Категорія до 90 кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	16	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3
19		15										4	
18	14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	3	2
17											2		
												1	1

Продовження таблиці 50

Категорія до 90 + кг

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
22	15	18	13	14	11	12	9	10	7	8	5	6	3
21		17										5	
20	14	16	12	13	10	11	8	9	6	7	4	4	2
19		15										3	

													2	1
													1	

## Спеціалізація волейбол

**Передача м'яча зверху над головою** (таблиця 51). Учасник стає у стійку волейболіста, м'яч тримає перед обличчям так, щоб великі пальці знаходились на рівні очей. За командою: «Можна» починає підбивати м'яч над головою (на 1,5 м). Оцінюється кількість передач, які за технікою виконані правильно.

**Таблиця 51 – Передача м'яча зверху над головою, кількість разів**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3
15	14	12	11					7	6	5	4	3	2
14	13											2	1
												1	0

**Передача м'яча знизу двома руками** (таблиця 52). Учасник тримає тулуб вертикально, або в.п. нахил тулуба вперед під кутом 45°, руки вперед-донизу, лікті тримати разом, кисті у «замок». М'яч приймати на передпліччя, ближче до зап'ястків. Після прийому м'яча виконати супровід м'яча руками. Оцінюється кількість передач, які правильні за технікою виконання.

**Таблиця 52 – Передача м'яча знизу двома руками, кількість разів**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3

15	14	12	11					7	6	5	4	3	2
14	13											2	1
												1	0

**Подача м'яча** (таблиця 53). Учасник приймає стійку волейболіста, підкидає м'яч вгору. Коли м'яч знаходиться у повітрі на відстані 1 – 1,5 м, учасник виконує удар по м'ячу. Оцінюється кількість подач на поле.

Таблиця 53 – подача м'яча, кількість разів

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3
15	14	12	11					7	6	5	4	3	2
14	13											2	1
												1	0

**Передача м'яча зверху – знизу над головою по чергово** (таблиця 54). Учасник приймає в.п. стійку волейболіста, за командою: «Можна» починає виконувати вправу передачі м'яча зверху, чергуючи з передачею м'яча знизу. Оцінюється кількість якісно виконаних передач.

Таблиця 54 – Передача м'яча зверху – знизу над головою по чергово, кількість разів

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3
15	14	12	11					7	6	5	4	3	2
14	13											2	1
												1	0

### Спеціалізація баскетбол



**40 – секундний «човниковий біг»** (таблиця 55). Учасник стоячи за лицевою лінією, знаходиться у високому стартовому положенні. За командою: «Руш!» (включається секундомір) учасник біжить до почергових визначених ліній: до найближчої лінії штрафного кидка, виконує зупинку так, щоб одна нога була на лінії, повертається обличчям вперед та бігом повертається до лінії старту. Умова – торкнутися лінії старту, знов бігом до центральної лінії та назад; до дальньої лінії штрафного кидка та назад; до протилежної лицевої лінії та назад. Дистанція, яка пройдена за 40 с, визначається за відмітками, що відмічені крейдою на майданчику через 1 м. Оцінюється у метрах.

Таблиця 55 – 40-секундний човниковий біг, м

**Чоловіки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
135	15	130	13	125	11	123	9	120	7	115	5	112	3
134	14	129		124	10	122	8	119		6	114	4	111
133		128			121	118		113	110		1		
132		127	12				117						
131		126					116						

**Жінки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
120	15	115	13	110	11	108	9	105	7	99	5	96	3
119	14	114		109	10	107	8	104		6	98	4	95
118		113			106	103		97	90		1		
117		112	12				102						
116		11					10						
	1					1							

**Біг ламаними лініями з м'ячем та без м'яча** (таблиця 56, 57). На одній половині майданчика розставлені п'ять стійок, відстань від лицевої лінії до першої стійки та між стійками –

2,6 м. Учасник тестування з положення високого старту за командою: «Руш!» (умикається секундомір) біжить «змієюю» між стійками на максимальній швидкості до середньої лінії майданчика і повертається на вихідну позицію. Секундомір вимикається у момент пересікання лицевої лінії. Після 2 хв відпочинку учасник виконує ту ж вправу, але з веденням м'яча. Обведення стійок здійснюється послідовно правою та лівою рукою. Визначається час.

Таблиця 56 – Біг ламаними лініями без м'яча, с

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
8,2	15	8,4	13	8,6	11	8,8	9	9,0	7	9,2	5	9,4	3
8,3	14	8,5	12	8,7	10	8,9	8	9,1	6	9,3	4	9,5	2
												9,6	1

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
7,9	15	8,1	13	8,3	11	8,5	9	8,7	7	8,9	5	9,1	3
8,0	14	8,2	12	8,4	10	8,6	8	8,8	6	9,0	4	9,2	2
												9,3	1

Таблиця 57 – Біг ламаними лініями з м'ячем, с

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9,3	15	9,5	13	9,7	11	9,9	9	10,1	7	10,3	5	10,5	3
9,4	14	9,6	12	9,8	10	10,0	8	10,2	6	10,4	4	10,6	2
												10,7	1

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9,8	15	10,0	13	10,2	11	10,4	9	10,6	7	10,8	5	11,0	3
9,9	14	10,1	12	10,3	10	10,5	8	10,7	6	10,9	4	11,1	2
												11,2	1

**Передача м'яча** (таблиця 58). Учасник з м'ячем у руках розташовується на відстані 2 м від стіни спортивного залу. На стіні накреслено коло  $d$  30 см з центром 150 см від підлоги. За командою: «Руш!» (увімкн. секундомір) учасник виконує передачі м'яча по черзі правою та лівою рукою в коло і ловить м'яч, який відскочив від стіни, стояти на місці, протягом 30 с. Визначається кількість передач за вказаний час. Передача не зараховується, якщо учасник не влучив у коло або м'яч до того, як його спіймати, вдарився об підлогу. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 58 – Передача м'яча, кількість разів

**Жінки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
30	15	28	13	26	11	24	9	22	7	20	5	18	3
29	14	27	12	25	10	23	8	21	6	19	4	17	2
												16	1

**Чоловіки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
30	15	28	13	26	11	24	9	22	7	20	5	18	3
29	14	27	12	25	10	23	8	21	6	19	4	17	2
												16	1

**Ведення м'яча з кидком у кошик з-під щита** (таблиця 59).  
Учасник з м'ячем у руках стоїть з правого боку від щита в точці перехрещення зони 3 с за лицевою лінією. За командою: «Руш!» (увімкн. секундомір) учасник виконує ведення м'яча правою рукою, обводить ділянку штрафного кидка, входить в зону 3 с і кидає м'яч у корзину правою рукою до попадання. Після результативного кидка веде м'яч у зворотному напрямку лівою рукою з подальшим кидком лівою рукою – до результату. Визначається час, витрачений на виконання нормативу.

Таблиця 59 – Ведення м'яча у кошик з-під щита, с  
**Чоловіки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10,3	15	10,6	13	10,8	11	11,0	9	11,5	7	12,0	5	12,3	3
10,4	14	10,7	12	10,9	10	11,1		11,6		12,1		12,4	2
10,5						11,2	8	11,7	6	12,2	4	12,5	1
					11,3	11,8							
					11,4	11,9							

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
11,3	15	11,5	13	11,8	11	12,0	9	12,3	7	12,8	5	13,1	3
11,4	14	11,6	12	11,9	10	12,1		12,4		12,9		4	13,2

		11, 7				12, 2		12, 5	6	13, 0		13, 3	1	
								12, 6						
								12, 7						

**Кидок м'яча у кошик в русі** (таблиця 60). Учасник з квадрату «А» бігом наближається до щита, у зоні 2 – 3 м від щита отримує передачу від партнера в ділянці штрафного кидка, виконує два кроки і кидок м'яча у кошик, підбирає м'яч, передає його партнерові і біжить у квадрат «В». Повторює те ж саме, але кидок м'яча у кошик виконує іншою рукою. Виконується 10 кидків. Оцінюється кількість влучень та техніка виконання кидка. Спроба не зараховується при технічно неправильному кидку – пробіжка, кидок після одного кроку та ін.

Таблиця 60 – Кидок м'яча у кошик у русі, кількість разів

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
15	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
												1	1

Продовження таблиці 60

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
15	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
												1	1

**Штрафні кидки** (таблиця 61). Учасник виконує 10 кидків підряд (м'яч подає партнер). Оцінюється кількість і техніка виконання кидків.

Таблиця 61 – Штрафний кидок, кількість разів

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
15	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
												1	1

**Жінки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
15	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	3	3
14	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	2	2
												1	1

**Пересування** (таблиця 62). Учасник знаходиться за ліцевою лінією. За сигналом: «Руш!» переміщується спиною вперед в захисній стійці, після кожного орієнтиру змінює напрям. Від центральної лінії виконує ривок, обличчям в основному напрямку на вихідну позицію. Фіксується загальний час у секундах. Інвентар: три стійки.

Таблиця 62 – Пересування, с

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9,6	15	9,8	13	10,0	11	10,2	9	10,4	7	10,6	5	10,8	3

9,7	14	9,9	12	10,1	10	10,3	8	10,5	6	10,7	4	10,9	2
												11,0	1

**Чоловіки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9,4	15	9,6	13	9,8	11	10,0	9	10,2	7	10,4	5	10,6	3
9,5	14	9,7	12	9,9	10	10,1	8	10,3	6	10,5	4	10,7	2
												10,8	1

**Швидкісне ведення м'яча** (таблиця 63). Учасник знаходиться за лицевою лінією. За командою: «Руш!» учасник починає ведення лівою рукою у напрямку перших воріт (дві стійки, що стоять поруч), виконує перекид м'яча на праву руку, проходить у середині воріт і т. п. Кожного разу долає ворота, виконує переведення м'яча і змінює провідну руку. Долає останні п'ять ворота, учасник виконує ведення правою рукою і кидок м'яча в русі з двох кроків (правою рукою) у кошик. Після виконаного кидка учасник підбирає м'яч і починає рух у зворотному напрямку, але веде м'яч правою рукою, а у кінці долає останні ворота, виконує ведення лівою рукою і здійснює кидок м'яча в русі з двох кроків лівою рукою. Дві спроби. Інвентар – 10 стійок, один баскетбольний м'яч. Визначається час.

Таблиця 63 – Швидкісне ведення м'яча, с

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
14,3	15	14,5	13	14,7	11	14,9	9	15,1	7	15,3	5	15,5	3
14,4	14	14,6	12	14,8	10	15,0	8	15,2	6	15,4	4	15,6	2
												15,7	1

Продовження таблиці 63

**Жінки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
14,7	15	14,9	13	15,1	11	15,3	9	15,5	7	15,7	5	15,9	3
14,8	14	15,0	12	15,2	10	15,4	8	15,6	6	15,8	4	16,0	2
												16,1	1

**Кидки м'яча у кошик з дистанції** (таблиця 64). Учасник виконує 10 кидків з п'ятих вказаних точок два рази – в одному напрямку та у зворотному. Фіксується кількість влучень.

Таблиця 64 – Кидок м'яча у кошик з дистанції, кількість разів

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	18	13	16	11	14	9	12	7	10	5	8	3
19	14	17	12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2
												6	1

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	18	13	16	11	14	9	12	7	10	5	8	3
19	14	17	12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2
												6	1

**2.3 Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп**



**Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, ноги зігнуті та закріплені, руки за головою** (таблиця 65). Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, руки за головою, пальці з'єднані, лікті в сторони, торкаються підлоги, ноги закріплені. Після команди: «Можна!» учасник переходить у положення сидячи, до прямого кута та повертається до вихідного положення (в.п.). Вправа виконується у темпі без зупинок, оцінюється кількість разів.

Таблиця 65 – Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені, кількість разів

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
50	15	42	13	36	11	31	9	28	7	24	5	17	3
49		41		35		30	8	27		23		16	
48		40		34	10	29		26	6	22		15	2
47		39	12	33				25		21	4	14	
46	14	38		32						20		13	1
45		37								19		12	
44										18			
43													

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
55		49		42	11	38	9	34		25		19	3
54	15	48	13	41		37		33	7	24	5	18	
53		47		40	10	36	8	32		23		17	2
52		46		39		35		31		22		16	
51	14	44	12					30	6	21	4	15	1
50		43						29		20		14	
								28					
								27					

								26					
--	--	--	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--

**Човниковий біг 4х9 м** (таблиця 66). За командою: «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі (радіус 50 см), повертається бігом назад і кладе його у стартове коло. Потім біжить за другим кубиком і повертається назад та кладе в стартове коло. Визначається час.

Таблиця 66 – Човниковий біг 4х9 м, с

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9,2	15	9,6	13	9,9	11	10,1	9	10,3	7	10,6	5	11,1	3
9,3		9,7	12	10,0	10	10,2	8	10,4	6	10,7		11,2	2
9,4	14	9,8						10,5		10,8	4	11,3	1
9,5										10,9			
										11,0			

**Жінки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10.5	15	10.8	13	11.0	11	11.2	9	11.5	7	11.7	5	12.1	3
10.6	14	10.9	12	11.1	10	11.3	8	11.6	6	11.8		12.2	2
10.7						11.4				11.9	4	12.3	1
										12.0			

**Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв** (таблиця 67).  
Учасник тримає у руках скакалку, яка знаходиться позаду. За

командою: «Можна» вмикається секундомір, учасник починає виконувати стрибки на обох ногах через скакалку у високому темпі. Якщо учасник збився, можна продовжувати спробу знову, поки йде час. Учасник продовжує виконувати стрибки протягом 1 хв. Зараховується кількість виконаних стрибків за хвилину.

Таблиця 67 – Стрибок на обох ногах через скакалку за 1 хв., кількість разів

**Жінки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
130	15	124	13	119	11	114	9	109	7	104	5	96	3
129		123		118		113		108		103		95	
128		122	12	117	10	112	8	107	6	102	94	2	
127	14	121	12	116	10	111	8	106	6	101	4	93	1
126		120		115		110		105		100		92	
125											99		91
										98			
										97			

**Чоловіки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
150	15	144	13	139	11	134	9	128	7	120	5	111	3
149		143		138		133		127		119		110	
148		142	12	137	10	132	8	126	6	118	109		
147	14	141	12	136	10	131	8	125	6	117	4	108	2
146		140		135		130		124		116		107	

145						129		123		115		106	
								122		114		105	
								121		113		104	
										112		102	1
												101	

**Передача малого набивного м'яча у парах за 1 хв на відстані 2 м** (таблиця 68). Учасники тестування стають навпроти один одного на відстані 2 м, ноги нарізно, перший тримає в руках малий набивний м'яч на рівні грудей. За командою «Можна» перший штовхає м'яч другому, потім другий – першому. Протягом 1 хв вправа повторюється з максимальною частотою. Оцінюється кількість точних передач.

Таблиця 68 – Передача малого набивного м'яча за 1 хв на відстані 2 м, кількість разів

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
50	15	41	13	35	11	30	9	27	7	23	5	16	3
49		40		34		29	8	26		22		15	2
48		39		33	10	28		25	6	21		14	
47		38	12	32				24		20	4	13	1
46	14	37		31						19		12	
45		36								18			
44										17			
43													
42													

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
60	15	51	13	43	11	38	9	33	7	29	5	22	3
59		50		42		37	8	32		28		21	2

58		49		41	10	36		31	6	27		20	
57		48	12	40				30		26	4	19	1
56	14	47		39						25		18	
55		46								24			
54		45								23			
53		44											
52													

**Присідання на обох ногах, руки вперед за 1 хв** (таблиця 69).  
Учасник тестування приймає в. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. Після команди «Можна» учасник починає ритмічно присідати, з повною амплітудою, руки вперед. Протягом 1 хв він повторює вправу з максимальною частотою. Оцінюється кількість присідань з повною амплітудою.

Таблиця 69 – Присідання на обох ногах, руки вперед за 1 хв, кількість разів (згідно з діагнозом)

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
55	15	51	13	48	11	44	9	41	7	38	5	33	3
54		50	12	47		43	8	40	6	37		32	2
53	14	49		46	10	42		39		36	4	31	
52				45						35		30	1
										34			

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
50	15	47	13	45	11	43	9	41	7	38	5	34	3
49	14	46	12	44	10	42	8	40	6	37	4	33	2
48								39		36		32	
										35		31	1
												30	

**Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах** (таблиця 70). Учасник тестування приймає в. п.: упор стоячи на колінах, стопи схресно, руки в упорі прямі, пальці рук вперед. Плечовий пояс, тулуб, стегна утворюють пряму лінію. За командою: «Можна!» учасник починає ритмічно, з повною амплітудою, згинати і розгинати руки, спину тримати прямо, відстань між грудиною та підлогою 10 – 12 см. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 70 – Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах, кількість разів

**Жінки**

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
24	15	20	13	17	11	15	9	13	7	11	5	9	3
23		19	12	16	10	14	8	12	6	10	4	8	2
22	14	18										7	1
21													

**Згинання та розгинання рук в упорі лежачи** (таблиця 71). Учасник тестування приймає положення упору лежачи. За командою: «Можна» починає згинати руки так, щоб кут плече – передпліччя складав  $90^{\circ}$ , потім повертається у в.п. Вправа повторюється максимальну кількість разів. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 71 – Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів

### Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
36	15	32	13	29	11	27	9	25	7	20	5	16	3
35		31	12	28	10	26	8	24		19		15	2
34	14	30						23	6	18	4	14	
33								22		17		13	

**Нахил тулуба вперед з положення сидячи** (таблиця 72).  
Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АВ. Відстань між п'ятами – 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки розташовані доверху, долоні разом. За командою: «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинає колін, намагається дотягнутися руками якомога далі за п'яти. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуються пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. Кращий результат записується. Оцінюється кількість сантиметрів.

Таблиця 72 – Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см

### Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
18	15	16	13	14	10	13	9	11	7	9	5	6	1
17	14	15	12			12	8	10	6	8	4		
										7			

### Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
20	15	18	13	16	11	14	9	12	7	10	5	8	3
19	14	17	12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2
												6	1

**Підтягування на низькій перекладині** (таблиця 73). Учасник тестування приймає в.п.: береться за перекладину хватом зверху (долонями вперед) на ширині плечей, руки прямі, ноги прямі в упорі. За командою: «Можна» згинає руки, підтягується до такого положення, коли підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускається у вис. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 73 – Підтягування на низькій перекладині, кількість разів

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	13	8	11	6	9	4	7	2	3	1	0
11	14	9	12	7	10	5	8	3	6				

**Підтягування на перекладині** (таблиця 74). Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою: «Можна», згинає руки підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускається у в.п. – вис. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 74 – Підтягування на перекладині, кількість разів

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	12	9	11	7	8	6	6	5	5	2	1
11	14			8	10					4	4		
										3	3		

**Вис на зігнутих руках** (таблиця 75). Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за



перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною. Коли він прийняв В.П. і готовий виконати тест, подається команда: «Можна!», за якою учасник перестає опиратись ногами і повисає на зігнутих руках.

Таблиця 75 – Вис на зігнутих руках, с.

**Чоловіки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
35	15	29	13	24	11	22	9	19	7	13	5	8	3
34		28		23	10	21	8	18		12		7	2
33	14	26	12			20			17		11	4	6
32		25						16		10	5		
31								15	6	9			
30								14					

*У висі на перекладині піднімання ніг у кут 90°* (таблиця 76). Учасник тестування приймає положення – вис на перекладині, хват зверху, за командою «Можна!» піднімає прямі ноги у кут 90°, потім повертається у в.п. Вправа повторюється якомога більше разів. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 76 – У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90°, кількість разів

**Жінки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
12	15	10	12	8	9	6	7	4	5	2	2	1	1
11	14	9	11	7	8	5	6	3	3				

*Піднімання прямих ніг у кут 90° з положення лежачи, руки вздовж тулуба* (таблиця 77). Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги прямі разом, руки вздовж тулуба. За командою: «Можна!» учасник піднімає прямі ноги у

кут 90°. Потім знову повертається у в.п. Вправа повторюється якомога більше разів. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 77 – Піднімання прямих ніг у кут 90° з положення лежачи, руки вздовж тулуба, кількість разів (згідно діагнозу)

Чоловіки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
55	15	49	13	45	11	41	9	37	7	34	5	28	3
54		48		44		40		36		33		27	
53		47	43	39	35	32	26						
52	14	46	12	42	10	38	8			31	4	25	1
51												30	
50									29				

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
50	15	45	13	42	11	39	9	37	7	34	5	28	3
49		44		41		38		36		33		27	
48	14	43		40				35		32			26
47										31	4	25	1
46										30		24	
										29			

**Біг 60 м** (таблиця 78). За командою: «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію. Визначається час.

Таблиця 78 – Біг 60 м, с

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал

9.9	15	10. 2	13	10. 5	11	10. 8	9	11. 0	7	11. 3	5	11. 6	3
10.0	14	10. 3	12	10. 6	10	10. 9	8	11. 1	6	11. 4	4	11. 7	2
10.1		10. 4		10. 7				11. 2		11. 5		11. 8	1

### **Чоловіки**

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
8,2	15	8,9	13	9,3	11	9,6	9	9,9	7	10,2	5	10,9	3
8,4		9,0		9,4	10	9,7	8	10,0	10,3	11,0			
8,6	14	9,1	12	9,5		9,8		10,1	10,4	11,1		2	
8,7		9,2						10,5	11,2				
8,8									10,6	4	11,3	1	
								10,7					
								10,8					

**Стрибок у довжину з місця** (таблиця 79). Учасник тестування стає носками до лінії, приймає вихідне положення (в.п.) стійка ноги нарізно, піднімає руки вгору, потім виконує замах руками назад, різко виносить їх уперед та виконує відштовхування ногами, вистрибує якомога далі. Оцінюється відстань від точки відштовхування до ближчої точки приземлення.

Таблиця 79 – Стрибок у довжину з місця, см

### **Чоловіки**

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
210	15	199	13	191	11	185	9	178	7	170	5	160	3

209		198		190		184		177		169		159	
208		197		189		183		176		168		158	
207		196		188		182		175		167		157	2
206		195	12	187	10	181	8	174	6	166	4	156	
205	14	194		186		180		173		165		155	1
204		193			179	172	164	154					
203		192					171						
202													
201													
200													

Жінки

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
190	15	180	13	172	11	165	9	159	7	150	5	139	3
189		179		171		164		158		149		138	2
188		178		170		163		157		148		137	1
187		177		169	10	162	8	156		147		136	
186		176	12	168		161		155	6	146			
185	14	175		167		160		154		145	4		
184		174		166				153		144			
183		173						152		143			
182								151		142			
181										141			
										140			

**Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на спині, ноги прямі та закріплені, руки за головою** (таблиця 80). Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, руки за головою, пальці з'єднані, лікті в сторони, торкаються поверхні, ноги закріплені. Після команди: «Можна» учасник переходить у положення сидячи, до прямого кута, лікті у сторони, потім повертається у вихідне положення, торкається спиною і ліктями поверхні. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 80 – Піднімання тулуба вперед з положення лежачи руки за головою, ноги прямі та закріплені, кількість разів

### Жінки

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
50	15	42	13	36	11	31	9	28	7	24	5	17	3
49		41		35		30	8	27		23		16	
48		40		34	10	29		26	6	22		15	2
47		39	12	33				25		21	4	14	
46	14	38		32						20		13	1
45		37								19		12	
44										18			
43													

### Чоловіки

Відмінн о		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
60	15	53	13	49		41	9	36		29		22	3
59		52		48	11	40		35	7	28	5	21	2
58		51	12	47		39		34		27		20	
57		50		46		38	8	33		26		19	1
56	14			45		37		32	6	25	4	18	
55				44				31		24			
54				43	10			30		23			
				42									

*Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах* (таблиця 81) – учасник тестування приймає положення в упорі руками на жердинах і за командою: «Можна» без махових дій ногами згинає та розгинає руки у кут  $90^{\circ}$ . Оцінюється кількість разів.

Таблиця 81 – В упорі на жердині згинання та розгинання рук, кількість разів

### Чоловіки

Відмінн	Добре	Задовільно	Незадовільно
---------	-------	------------	--------------

о													
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
16	15	13	13	11	11	9	9	7	7	5	5	2	3
15	14	12	12	10	10	8	8	6	6	4	4	1	1
14										3			

**У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку** (таблиця 82). Учасник тестування займає положення вису на перекладині, хват зверху, за командою: «Можна» піднімає ноги вгору, торкається перекладини передньою поверхнею ступні. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 82 – В упорі на перекладині піднімання прямих ніг до її торкання, кількість разів

Чоловіки

Відмінн		Добре				Задовільно				Незадовільно			
о													
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
9	15	8	12	7	10	6	8	7	7	5	5	3	2
								6	6	4	4	2	1

## 2.4 Пріоритетні залікові нормативи з фізичного виховання для студентів груп ЗФП, СМГ та груп спеціалізації за видами спорту

Пріоритетні нормативи фізичної підготовленості студентів груп ЗФП, СМГ та груп спеціалізації за видами спорту надані в таблицях 83, 84.

Таблиця 83 – Пріоритетні залікові нормативи з фізичної підготовленості для студентів I курсу за групами спеціалізації

<b>Спеціа-</b>	<b>I семестр</b>	<b>II семестр</b>
----------------	------------------	-------------------

лізація	I модуль	II модуль	III модуль	IV модуль
1	2	3	4	5
1 ЗФП (чол.)	Човниковий біг 4x9 м	Підтягування на перекладині	Стрибки на обох ногах через скакалку за 1 хв	Біг 100 м
2 ЗФП (жін.)	Човниковий біг 4x9 м	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Стрибки на обох ногах через скакалку за 1 хв	Біг 100 м
3 СМГ (чол.)	Човниковий біг 4x9 м	Піднімання тулубу в сід за 1 хв	Вис на зігнутих руках	Біг 60 м
4 СМГ (жін.)	Човниковий біг 4x9 м	Піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою	Підтягування на низькій перекладині	Біг 60 м
5 Гирьовий спорт	Ривок гирі вагою 24 кг (0,5 результату)	Поштовх гирі вагою 24 кг (0,5 результату)	Ривок гирі вагою 24 або 32 кг	Поштовх гирі довгим циклом
6 Легка атлетика (чол., жін.)	Біг 100 м	Піднімання тулубу в сід за 1 хв	Стрибки на обох ногах через скакалку за 1 хв	Стрибки у довжину з місця
7 Футбол	Удар по воротах на точність	Жонглювання м'ячем	Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах	Удари на дальність
8 Художня гімнастика	Нахил тулубу вперед з положення сидячи	Переكات обруча, перекид	Переكات у бік, колесо	Виконання оберту на одній нозі
9 Волейбол (чол., жін.)	Передача м'яча зверху над головою (h – 1,5 – 2,0 м)	Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2,0 м)	Подача м'яча через сітку	Передача м'яча зверху-знизу над головою
10 Настільний теніс	Подача м'яча (техніка виконання)	Прийом м'яча (техніка виконання)	Нападаючий удар (техніка виконання)	Подача м'яча з крутінням

Продовження таблиці 83

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

11 Баскетбол (чол.)	Стрибки на обох ногах через скакалку за 1 хв	Кидки м'яча стоячи з боку від щита (10 спроб)	Штрафний кидок (10 спроб)	Ведення м'яча з кидком у кошик з-під щита
12 Баскетбол (чол.)	Піднімання тулубу в сід з положення лежачи	Кидки м'яча стоячи з боку від щита (10 спроб)	Штрафний кидок (10 спроб)	Ведення м'яча з кидком у кошик з-під щита
13 Аеробіка	Шпагат (техніка виконання)	Стрибки на обох ногах через скакалку за 1 хв	Вертикальний мах назад	Пірует на одній нозі

Таблиця 84 – Пріоритетні залікові нормативи з фізичної підготовленості для студентів II курсу за групами спеціалізації

Спеціалізація	III семестр		IV семестр	
	5 модуль	6 модуль	7 модуль	8 модуль
1	2	3	4	5
1 ЗФП (чол.)	Човниковий біг 4x9 м	Підтягування на перекладині	Стрибки на обох ногах через скакалку за 1 хв	Біг 100 м
2 ЗФП (жін.)	Човниковий біг 4x9 м	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Стрибки на обох ногах через скакалку за 1 хв	Біг 100 м
3 СМГ (чол.)	Човниковий біг 4x9 м	Піднімання тулубу в сід за 1 хв	Вис на зігнутих руках	Біг 60 м
4 СМГ (жін.)	Човниковий біг 4x9 м	Піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою	Підтягування на низькій перекладині	Біг 60 м
5 Гирьовий спорт	Ривок гирі вагою 24 кг (0,5 результату)	Поштовх гирі вагою 24 кг (0,5 результату)	Ривок гирі вагою 24 або 32 кг	Поштовх гирі довгим циклом
6 Легка атлетика (чол., жін.)	Біг 100 м	Піднімання тулубу в сід за 1 хв.	Стрибки на обох ногах через скакалку за 1 хв	Стрибки у довжину з місця

Продовження таблиці 84

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



7 Футбол	Удар по воротах на точність	Жонглювання м'ячем	Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах	Удари на дальність
8 Художня гімнастика	Нахил тулубу вперед з положення сидячи	Переكات обруча, перекид	Переكات у бік, колесо	Виконання оберту на одній нозі
9 Волейбол (чол., жін.)	Передача м'яча зверху над головою (h – 1,5 – 2,0 м)	Передача м'яча знизу над головою (h – 1,5 – 2,0 м)	Подача м'яча через сітку	Передача м'яча зверху-знизу над головою
10 Настільний теніс	Подача м'яча (техніка виконання)	Прийом м'яча (техніка виконання)	Нападаючий удар (техніка виконання)	Подача м'яча з крутінням
Баскетбол (чол.)	Стрибки на обох ногах через скакалку за 1 хв	Кидки м'яча стоячи з боку від щита (10 спроб)	Штрафний кидок (10 спроб)	Ведення м'яча з кидком у кошик з-під щита
Баскетбол (чол.)	Піднімання тулубу в сід з положення лежачи	Кидки м'яча стоячи з боку від щита (10 спроб)	Штрафний кидок (10 спроб)	Ведення м'яча з кидком у кошик з-під щита
Аеробіка	Шпагат (техніка виконання)	Стрибки на обох ногах через скакалку за 1 хв	Вертикальний мах назад	Пірует на одній нозі

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Луконин, Ю. В. Оценка успеваемости по дисциплине «Физическая культура» на основе модульно-рейтинговой системы [Текст] : учеб. пособие / Ю. В. Луконин, А. М. Поляков, Е. И. Шеенко. – Барнаул : Изд-во АлтГТУ, 2013. – 216 с.

2 Положення про контроль та оцінювання якості знань студентів в Українському державному університеті залізничного транспорту [Текст] : затв. наказом ректора УкрДУЗТ від 28.12.2015 р. № 192. – 22 с.

3 Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» [Текст] : затв. протоколом засідання кафедри фіз. вих. та спорту УкрДУЗТ від 31.08.2017 р. № 1. – 10 с.

4 Тести і нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України [Текст] : затв. наказом Міністерства молоді та спорту України від 15.12.2016 р. № 4665. // *Офіційний вісник України*. 2017. № 21. С. 596 – 597.

5 Шепеленко, Т. В. Мета і завдання фізичного виховання. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах [Текст] : консп. Лекції / Т. В. Шереленко, А. М. Буц, В. П. Шевченко. – Харків : УкрДАЗТ, 2011. – 18 с.



