

**УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

**НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ**

**Кафедра фізичного виховання та спорту**

**Т.В. Шепеленко, М.І. Дорош, О.Р. Лучко, І.О. Сапегіна**

**СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
СТУДЕНТІВ УкрДУЗТ**

**Конспект лекції  
з дисципліни  
«Фізичне виховання»**

**Харків – 2018**

Шепеленко Т.В., Дорош М.І., Лучко О.Р., Сапегіна І.О. Система оцінювання фізичної підготовленості студентів УкрДУЗТ : консп. лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2018. 54 с.

Конспект лекції підготовлено у відповідності 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».

Табл. 82, рис. 1, бібліогр.: 5 назв.

Конспект лекції розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 01 квітня 2017 року, протокол №8.

Рецензент  
доцент Буц А.М.

## ЗМІСТ

<b>Вступ.....</b>	<b>4</b>
....	
<b>1 Загальна уява про модульно-рейтингову систему оцінки якості навчальної діяльності з фізичного виховання.....</b>	<b>5</b>
...	
1.1 Структура модулю.....	6
1.2 Розрахунок рейтингу успішності.....	7
1.2.1 Умови підвищення рейтингу успішності.....	9
<b>2 Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості студентів.....</b>	<b>10</b>
2.1 Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості студентів груп ЗФП.....	10
2.2 Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості студентів груп спеціалізації за видами спорту.....	17
2.3 Умови виконання нормативів для визначення рейтингу фізичної підготовленості студентів груп СМГ.....	41
2.4 Пріоритетні залікові нормативи з фізичного виховання для студентів груп ЗФП, СМГ та груп спеціалізації за видами спорту.....	51
<b>Список літератури.....</b>	<b>54</b>

## **ВСТУП**

Здоров'я є однією з самих великих цінностей. Від його рівня залежить якість життя, здібність успішно навчатися, ступень свободи людини.

Проте, реальність дуже далека від бажаного. У теперішній час невідомо, які цінності фізичної культури та здорового образу життя та й в якій мірі затребувані випускниками загальноосвітніх шкіл. Тому не випадково під час продовження навчання у ВНЗ у загальноосвітніх стандартах з дисципліни «Фізичне виховання» однією з основних задач є виховання стійкої мотивації до занять фізичною культурою і цінностей здорового образу 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 образу життя мають бути затребувані у самотійному житті, тільки такі рівні потреб мають гарантувати стійке, оптимальне здоров'я людині. Отже, задача формування стійкої потреби в основних цінностях фізичної культури і здорового образу життя не може бути вирішена якщо така мета не ставиться під час планування навчальних занять.

Даний конспект лекції спрямований на активізацію систематичної самотійної 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 загальна уява про модульно-рейтингову систему оцінки якості навчальної діяльності з фізичного виховання, розкривається її зміст і структура модулю з дисципліни «Фізичне виховання», умови підвищення рейтингу, розкривається зміст блоків модулю, надається методика оцінки кожного тесту за 100-бальною

шкалою, що максимально спрощує оцінку якості успішності викладачем і її самооцінку студентом.

Одна з задач даного конспекту лекції заключається 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 Загальна уява 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 непотрібно вигадувати. В Австралії, ЗША, деяких західноєвропейських вищих начальних закладах більш 100 років існує 100-бальна, так звана рейтингова система оцінювання успішності.

Час висуває нові вимоги до організації навчального процесу, підвищенню 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 ЕСТС		За національною шкалою		За шкалою УкрДАЗТ
оцінка	визначення	екзамен	залік	
1	2	3	4	5

<b>A</b>	“Відмінно” – відмінне виконання з незначною кількістю помилок	відмінно або 5	зараховано	<b>90-100</b>
<b>B</b>	“Дуже добре” – вище середнього рівня з декількома помилками	добре або 4	зараховано	<b>82-89</b>
<b>C</b>	“Добре” – у цілому правильна робота з певною кількістю значних помилок			<b>75-81</b>

Продовження таблиці

1	2	3	4	5
<b>D</b>	“Задовільно” – непогано, але зі значною кількістю недоліків	задовільно або 3	зараховано	<b>69-74</b>
<b>E</b>	“Достатньо” – виконання задовольняє мінімальні критерії			<b>60-68</b>
<b>FХ</b>	“Незадовільно” – потрібно виконати певну додаткову роботу для успішного складання	незадовільно або 2	не зараховано	<b>35-59</b>
<b>F</b>	“Незадовільно” – необхідна значна подальша робота (з обов’язковим повторним курсом)			<b>0-34</b>

## 1.1 Структура модулю

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

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 до себе оцінку цінностей, які надають можливість розглядати всебічний і гармонійний 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).

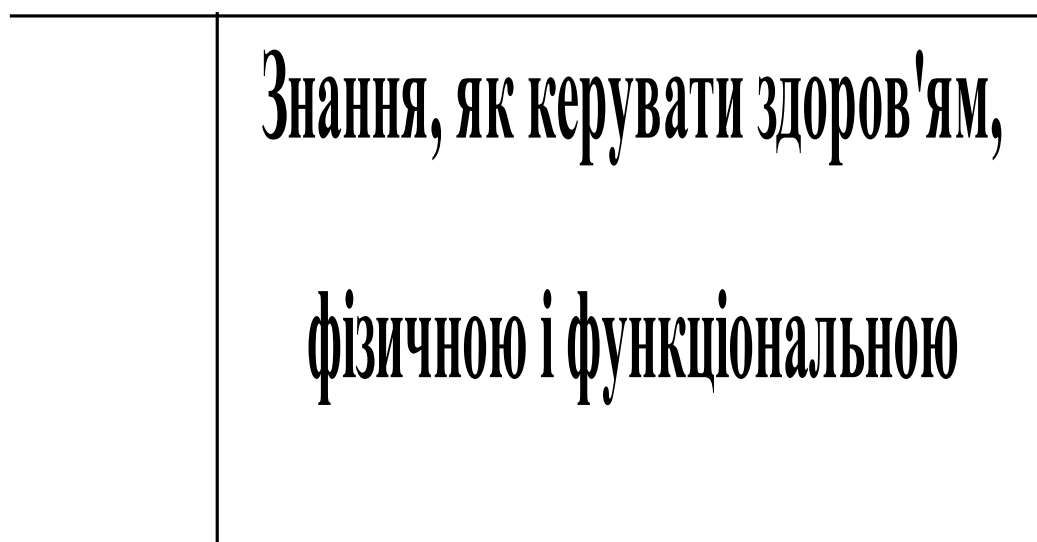


Рисунок 1 Структура модуля з дисципліни «Фізичне виховання»

## 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

І 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	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
К	К	ВЗ	Т	П	Д		К	К	ВЗ	М	П	Д		
Н <sub>1</sub>	Н <sub>2</sub>			Н	Б		Н <sub>1</sub>	Н <sub>2</sub>			Н	Б		
II семестр														
Змістовий модуль						МО <sub>1</sub>	Змістовий модуль						МО <sub>2</sub>	ПСО

№ 3						№ 4								
ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	ПК (60 балів)			МК (40 балів)			100	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
К Н <sub>1</sub>	К Н <sub>2</sub>	ВЗ	Т	П Н	Д Б		К Н <sub>1</sub>	К Н <sub>2</sub>	ВЗ	М	П Н	Д Б		
<b>III семестр</b>														
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	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
К Н <sub>1</sub>	К Н <sub>2</sub>	ВЗ	Т	П Н	Д Б		К Н <sub>1</sub>	К Н <sub>2</sub>	ВЗ	М	П Н	Д Б		
<b>IV семестр</b>														
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	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
К Н <sub>1</sub>	К Н <sub>2</sub>	ВЗ	Т	П Н	Д Б		КН <sub>1</sub>	К Н <sub>2</sub>	ВЗ	М	П Н	Д Б		

\* *Примітка:*

**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 загально-фізичної підготовки за спеціалізацією з видів спорту та медичних груп;

**ПН** (15 балів) – пріоритетний норматив загально-фізичної підготовки за спеціалізацією з видів спорту та медичних груп;

**ВЗ** (30 балів) – відвідування занять;

**ДБ** (10 балів) – додатковий бал.

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

<b>I семестр</b>														
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	$\frac{MO_1 + MO_2}{2}$
Т <sub>сп</sub>	ПЗ	ВЗ	Т	ДБ	Т <sub>сп</sub>		ПЗ	ВЗ	М	ДБ				
<b>II семестр</b>														
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>сп</sub>	ПЗ	ВЗ	Т	ДБ	Т <sub>сп</sub>		ПЗ	ВЗ	М	ДБ				
<b>III семестр</b>														
Змістовий модуль						МО <sub>1</sub>	Змістовий модуль						МО <sub>2</sub>	ПСО



№ 5					№ 6							
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		
<b>IV семестр</b>												
Змістовий модуль № 7					МО <sub>1</sub>	Змістовий модуль № 8					МО <sub>2</sub>	ПСО
ПК (60 балів)			МК (40 балів)			ПК (60 балів)			МК (40 балів)			
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 наступними 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 фізичне виховання – 2 бала;
- 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 бала; 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 бала.

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 бала;
- допомога в організації спортивно-масових заходів: Спартакіада 1-х курсів з видів спорту – 2 бала; Спартакіада серед факультетів з видів спорту – 2 бала; традиційне фізкультурно-спортивне свято «День здоров'я» - 2 бала; фестиваль аеробіки і художньої гімнастики – 2 бала; Спартакіада серед співробітників університету – 2 бала.

## 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.** 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 як найшвидше подолати задану дистанцію. Визначається час.

Таблиця 4 – Спринтерський біг 100 м, (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
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		18.1		18.3	
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		Е		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		14.8		15.0		15.4	
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.** 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		FX		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		166	
208		197		190		184		179		175		165	
207		196	12	189	10	183	8	178	6	174		164	2
206		195		188		182		173		163			
205		194		187		172		162					
204	14	193							171	4	161	1	
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		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
260	15	249	13	237	11	230	9	221	7	213	5	194	3
259		248		236		229		220		212		193	
258		245		235		228		219		211		192	
257		243	234	226	218	210	191						
256		241	12	233	10	223	8	217	6	209			
255		240		232		222		216		208			
254	239	231				215		200					
253	14	238					214		205				
252								200	4				
251								197					
250								195					

**Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.** Учасник тестування приймає положення упору лежачи. За командою: «Можна» починає згинати руки так, щоб кут плече – передпліччя складав 90°, потім повертається у В.П. Вправа повторюється максимальну кількість разів.

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

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		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 лежачі на підлозі, кількість разів (чоловіки)

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

**Вис на зігнутих руках.** 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
----------	-------	------------	--------------

A		B		C		D		E		FX		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			
A		B		C		D		E		FX		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	2			
57		46	12	40	10	33	8	29	6			23	12
56		45		39		28		22		11		1	
55	14	44		38				27		21	4	10	
54				37						20			
53										19			
52										18			
51										17			
50										16			

**Човниковий біг 4x9м.** За командою: «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі (радіус 50см), 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)

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
10.2	15	10.5	13	10.8	11	11.1	9	11.3	7	11.5	5	11.7	3
10.3	14	10.6	12	10.9	10	11.2	8	11.4	6	11.6	4	11.8	2
10.4		10.7		11.0									
												12.0	1

Таблиця 14 – Човниковий біг 4x9 м, с (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
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.** 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 рази (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
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			
А		В		С		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		36		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.** 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 сек., фіксуються пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. Кращий результат записується. Оцінюється кількість сантиметрів.

Таблиця 17 – Нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі у см, (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
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 у см, (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
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.** 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	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.** 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				7			
17													1

**У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку.** 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		E		FX		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  $90^{\circ}$ .** Учасник тестування приймає положення – вис на перекладині, хват зверху, за командою «Можна!» піднімає прями ноги до кута  $90^{\circ}$ , потім повертається у В.П. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 21 – У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут  $90^{\circ}$ , 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	10	7	8	6	6	5	5	3	3
11	14	9	12							4	4	2	2
												1	1

**Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв.** Учасник тримає у руках скакалку, яка знаходиться позаду. За командою: «Можна» включається секундомір, учасник починає виконувати стрибки на 2-х ногах через скакалку у високому темпі. Якщо учасник збився, можна продовжувати спробу знову, поки йде час. Учасник продовжує виконувати



стрибки на протязі 1-ої хвилини. Зараховується кількість виконаних стрибків за хвилину.

Таблиця 22 – Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв, кількість разів (жінки та 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
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	6	121	4	112	1
								129		120		111	
								128		119		110	
												109	

## 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).** За командою: «На старт!» учасники тестування стають за стартову лінію в положення високого старту і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні як найшвидше подолати задану дистанцію. Визначається час.

Таблиця – 22 Біг 500м, с (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
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 23 – Біг 1000м, 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
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.** Вправу можна виконувати правою чи лівою ногою. Учасник приймає В.П. – о.с., за командою: «Можна» починає виконувати нахил тулуба вперед, руками торкається підлоги, одночасно виконує мах прямою ногою назад. Спроба зараховується при умові, якщо учасник тримає спину та ноги прямими (не згинає коліна). Оцінюється мах у градусах.

Таблиця 24 –Вертикальний мах назад, у градусах

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

Таблиця 25 – 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
повне ання 180°	15	160°	13	145°	11	125°	9	115°	7	100°	5	>90°	3
165°	14	150°	12	135°	10	120°	8	110°	6	95°	4	>90°	2
												>90°	1

**Пірует (оберт на одній нозі).** 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 26 – Пірует на 1-ій 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.** Учасник повинен вивчити танцювальний комплекс, який складається із 4х стилів (4 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 27 – 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
безпомилки	15	3 помилки	13	5 помилки	11	7 помилки	9	9 помилки	7	11 помилки	5	13 помилки	3
2 помилки	14	4 помилки	12	6 помилки	10	8 помилки	8	10 помилки	6	12 помилки	4	14 помилки	2

### Спеціалізація – настільний теніс

**Подача м'яча.** 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<sup>0</sup> градусів, ракетка залишається над столом пряма,

лікоть 90°. Подача виконується з попаданням у коло діаметром 35 см. Оцінюється кількість попадань у коло.

Таблиця 28 – 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.** Виконується у двох, з партнером. Прийом м'яча від партнера почергово відкритою, закритою стороною 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 29 – Прийом м'яча (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
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.** виконується двома парами. Подача подається по прямій, прийом по діагоналі почергово (переміщення пар за годинною стрілкою у стійці). М'яч утримувати без втрат. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 30 – Подача м'яча у грі в парах (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

**Нападаючий удар** виконується у двох, з партнером. Партнер подає 20 подач. Учасник тестування повинен із кожної подачі виконати нападаючий удар відкритою стороною ракетки у стійці тенісиста в русі. Оцінюється кількість атакуючих ударів.

Таблиця 31 – Нападаючий удар (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
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



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

**«Колесо».** 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 перекид тулуба, коліна прямі та приходять у В.П. - о.с. Оцінюється техніка виконання з урахуванням кількості помилок.

Таблиця 35 – Колесо

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 дог. виконання	15	Недост. натягн. колін	13	Ноги не розкр. у	11	Ноги розслабл. та	9	Руки зігнуті та не знах.в	7	Поруш. площ. та зігн.	5	Викон. з макс. кільк.	3
Не натягн. стопи	14	Зігнуто коліно	12	Ноги розслабл. пагаг	10	Руки зігнуті лем.	8	Ноги зігнуті	6	Погане не чітке	4	Без амплітуди, ноги	2
												Була спроба	1

**Кат обруча – перекид.** 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 метри вперед, виконує перекид, піднімається з перекиду, ловить обруч правою рукою. Оцінюється кількість помилок.

Таблиця 36 – Кат обруча – перекид, кількість помилок

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
ента Без помилок, бездоганне виконання	15	лами Обруч у нерівній площині, перекид	13	енням Обруч ковтається нерівно, перекид	11	но Обруч не прокотився 3-3,5 м, перекид	9	ми Обруч не прокотився 2-2,5 м, перекид	7	нано Обруч не ковтався 2-2,5 м, перекаат	5	Спроба не відбулась	0

Обруч у нерівній площині, перекид виконано	14	Обруч у нерівній площині, перекид виконано з	12	Обруч ковтається з недостатньою швидкістю,	10	Обруч не прокотиться 3-3,5 м, перекид виконано	8	Обруч не прокотиться, перекид виконано з	6	Обруч ковтається, перекид не виконано	4		
--	----	--	----	--	----	--	---	--	---	---------------------------------------	---	--	--

### Спеціалізація – футбол

**Вкидання м'яча із-за голови на дальність.** М'яч тримають у долонях, пальці прями. 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 37 – Вкидання м'яча із-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.** 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 метрів. Для удару надається 3 спроби. Зараховується найкращий результат у метрах.

Таблиця 38 – 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		28	2
47		43								33		27	
										32	4	26	1
										31		25	

**Удар по воротах на точність.** 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 5 ударів у ліву та праву третину воріт. Зараховується сума влучених ударів.

Таблиця 39 – Удар по воротах на точність, кількість разів

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	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.** Виконується з лінії старту (уся відстань 36 метрів), вести м'яч 4 метри будь-яким способом, а далі обвести 8 стійок «змійкою» (відстань між стійками 2 метри) та повернутись назад таким ж 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

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
16,0	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	
16,4	14	17,5	12	18,3	10	19,0	8	19,6	6	20,5	4	31,5	2
16,5		17,6		18,4		19,1		19,7		20,6		31,6	
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.** Виконується з лінії старту (30 метрів від штрафного майданчика), вести м'яч 10 метрів, далі «змійкою» обводиться 8 стійок (на відстані 2 метри одна від іншої, а остання ставиться за 6 метрів 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 3 спроби, зараховується кращий результат у секундах.

Таблиця 41 – 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	2
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		16,7			
								15,9		16,8			
								16,0		16,9			

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

Таблиця 42 – Жонгливання м'ячем, 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
100	15	89	13	81	11	74	9	68	7	59	5	34	3
99		88		80		73		67		58		33	
98		87		79		72		66		57		32	
97	14	86	12	78	10	71	8	65	6	56	4	31	2
96		85		77		70		64		55		30	
95		84		76		69		63		54		29	
94	14	83	12	75	10		8	62	6	53	5	28	3
93		82						61		52		27	
92										60		51	
91	14		12		10		8		6	50	5	25	2
90										49		24	
												48	
										47	4	22	2
										46		21	
										45		20	
										44		19	
										43		18	

										42		17	
										41		16	
										40		15	
										39		14	
										38		13	
										37		12	
										36		11	
										35		10	
												9	
												8	
												7	
												6	
												5	
												4	
												3	
												2	
												1	1

### Спеціалізація – гирьовий спорт

**Поштовх 2-х гирь вагою 24 кг довгим циклом.** Поштовх довгим циклом гирь виконується наступним 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 власній ваги.

Таблиця 43 – Поштовх довгим циклом двох гир 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



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			
A		B		C		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**

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
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			
A		B		C		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

**Категорія до 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		13	10	11	8	9	6	9	4	5	
20	14	16	12									4	2
19		15										3	
												2	1
												1	

**Ривок гири вагою 24 кг** Ривок гири виконується так саме як і двома руками тільки однією або іншою по черзі. Оцінюється кількість разів у відповідності з власною вагою.

Таблиця 45 – Ривок гири вагою 24 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



**Протяжка гирі вагою 32 кг** виконується наступним 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 власної ваги.

Таблиця 46– Протяжка гирі вагою 32 кг

**Категорія до 60 кг**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		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			
А		В		С		D		Е		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			
А		В		С		D		Е		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

Продовження таблиці

**Категорія до 75 кг**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		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		Е		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		Е		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









## Спеціалізація волейбол

**Передача м'яча зверху над головою.** 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 метри). Оцінюється кількість передач, які за технікою виконані правильно.

Таблиця 49 – Передача м'яча зверху над головою, 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
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.** 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 50 – Передача м'яча знизу двома руками, 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
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** Учасник приймає стійку волейболіста, підкидає м'яч вгору. Коли м'яч знаходиться у повітрі на відстані 1 – 1,5м, учасник виконує удар по м'ячу. Оцінюється кількість подач на поле.

Таблиця 51 – Подача м'яча, 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
16	15	13	12	11	10	10	9	8	7	6	5	4	3



120	15	115	13	110	11	108	9	105	7	99	5	96	3
119	14	114		109	10	107	8	104		98	4	95	2
118		113	12			106		103	97	90		1	
117		112					102	6					
116		111					101						

**Біг ламаними лініями з м'ячем та без м'яча.** На одній половині майданчика розставлені 5 стійок, відстань від лицевої лінії до першої стійки та між стійками – 2,6 метрів. Учасник тестування з положення високого старту за командою: «Руш!» (включається секундомір) біжить «змійкою» між стійками на максимальній швидкості до середньої лінії майданчика і повертається на вихідну позицію. Секундомір вимикається у момент пересікання лицевої лінії. Після 2-х хвилин відпочинку учасник виконує ту ж вправу, але з веденням м'яча. Обведення стійок здійснюється послідовно правою та лівою рукою. Визначається час.

Таблиця 54 – 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

Продовження таблиці

**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 55 – 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.** Учасник з м'ячем у руках розташовується на відстані 2-х метрів від стіни спортивного залу. На стіні накреслено коло  $d$  30 см з центром 150 см від підлоги. За командою: «Руш!» (вкл. 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 сек. Визначається кількість передач за вказаний час. Передача не зараховується, якщо учасник не влучив у коло або м'яч до того, як його спіймати, вдарився о підлогу. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 56 – 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

Продовження таблиці

### **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.** Учасник з м'ячем у руках стоїть з правого боку від щита в точці перехрещення зони 3-х секунд за лицевою лінією. За командою: «Руш!» (вкл. секундомір) учасник виконує ведення м'яча правою рукою, обводить ділянку штрафного кидка, входить в зону 3-х секунд 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 57 – Ведення м'яча у кошик з-під щита, 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
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
						11,3	11,8						
						11,4		11,9					

**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
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	8	12,4		12,9		13,2	2
		11,7						12,2	12,5	6	13,0	13,3	1
								12,6					
								12,7					

**Кидок м'яча у кошик в русі.** 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 58 – Кидок м'яча у кошик у русі, 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
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

**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

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

Таблиця 59 – Штрафний кидок, 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
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		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
												1	1

**Пересування.** Учасник знаходиться за лицевою 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: 3 стійки.

Таблиця 60 – Пересування, с

**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
9,6	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.** Учасник знаходиться за лицевою лінією. За командою: «Руш!» учасник починає ведення лівою рукою у напрямку перших воріт (2 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'яті



ворота, учасник виконує ведення правою рукою і кидок м'яча в русі з 2-х 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 2-х кроків лівою рукою. Дві спроби. Інвентар – 10 стійок, 1 баскетбольний м'яч. Визначається час.

Таблиця 61 – 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

**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
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.** Учасник виконує 10 кидків з 5 вказаних точок 2 рази – в одному напрямку та у зворотному. Фіксується кількість влучень.

Таблиця 62 – Кидок м'яча у кошик з дистанції, 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
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		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

**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.** 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 63 – Піднімання тулуба вперед з положення лежачи, руки за головою, ноги зігнуті та закріплені, 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
50	15	42	13	36	11	31	9	28	7	24	5	17	3
49		41		35		30		27		23		16	
48	14	40	12	34	10	29	8	26	6	22	4	15	2
47		39		33				25		21		14	
46		38		32						20		13	
45		37								19		12	
44										18			
43													

Продовження таблиці

**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
55	15	49	13	42	11	38	9	34	7	25	5	19	3
54		48		41		37		33		24		18	
53		47		40		36		32		23		17	
52	14	46	12	39	10	35	8	31	6	22	4	16	2
51		44								30		21	
50		43						29		20		14	1
								28					
								27					
								26					

**Човниковий біг 4x9 м.** За командою: «На старт» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі (радіус 50см), 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 64 – Човниковий біг 4x9 метрів, сек.

**Чоловіки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		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
9,5											10,9		
										11,0			

**Жінки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		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
										12.0			

**Стрибки на 2-х ногах через скакалку за 1 хв.** Учасник тримає у руках скакалку, яка знаходиться позаду. За командою: «Можна» включається секундомір, учасник починає виконувати стрибки на 2-х ногах через скакалку у високому темпі. Якщо учасник збився, можна продовжувати спробу знову, поки йде час. Учасник продовжує виконувати стрибки на протязі 1-ої хвилини. Зараховується кількість виконаних стрибків за хвилину.

Таблиця 65 – Стрибок на 2х ногах через скакалку за 1 хв., кількість разів

**Жінки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		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	14	122	12	117	10	112	8	107	6	102	4	94	2
127		121		116		111		106		101		93	
126	14	120	12	115	10	110	8	105	6	100	4	92	1
125													
										98			
										97			

**Чоловіки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		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		137		132		126		118		109	
147		141	12	136	10	131		125		117		108	
146	14	140		135		130	8	124		116		107	
145						129		123		115		106	2
								122	6	114	4	105	
								121		113		104	
										112		102	1
												101	

**Передача малого набивного м'яча у парах за 1 хв. на відстані 2-х метрів.** Учасники тестування стають навпроти друг друга 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 66 – Передача малого набивного м'яча за 1 хв. на відстані 2х метри, 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	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		FX		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 2-х ногах, руки вперед за 1 хв.** Учасник тестування приймає вихідне положення – 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 67 – Присідання на 2х ногах, руки вперед за 1 хв., 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	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			

Продовження таблиці

**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	47	13	45	11	43	9	41	7	38	5	34	3
49	14	46	12	44	10	42	8	40	6	37		33	2
48									39		36	4	32
										35			31
												30	

**Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах.** Учасник тестування приймає вихідне положення: упор стоячи на колінах, стопи схресно, руки в упорі прями, 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 68 – Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах, кількість разів

### **Жінки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		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.** 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 69 – Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, кількість разів

### **Чоловіки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		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	
34	14	30						23	6	18	4	14	2
33								22		17		13	

**Нахил тулуба вперед з положення сидячи.** Учасник тестування сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АВ. Відстань між п'ятами – 20-30см. 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 сек., фіксуються пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. Кращий результат записується. Оцінюється кількість сантиметрів.

Таблиця 70 – Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см

### **Чоловіки**

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FX		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		FX		F	



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	6	11	4	6		
32		25					16	10		5		1		
31							15	9						
30							14							

**У висі на перекладині піднімання ніг у кут 90°.** 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 74 – У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90°, 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	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 лежачі, руки вздовж тулуба.** 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 75 – 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	6	33		27	2
53		47	43	39	35		32	26					
52	14	46	12	42	10	38	8			31	4	25	1
51										30		24	
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	12	41	10	38	8	36	6	33		27	2
48	14	43		40				35		32		26	
47											31	4	25



46										30		24	
										29			

**Біг 60 м.** 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 як найшвидше подолати задану дистанцію. Визначається час.

Таблиця 76 – Біг 60 м, сек.

### 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
9.9	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

Продовження таблиці

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

**Стрибок у довжину з місця.** 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 77 – Стрибок у довжину з місця, 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
210	15	199	13	191	11	185	9	178	7	170	5	160	3



### 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
60	15	53	13	49	11	41	9	36	7	29	5	22	3
59		52		48		40		35		28		21	
58		51	47	39		34	27	20		2			
57	14	50	12	46	10	38	8	33	6	26	4	19	1
56				45		37		32		25		18	
55				44			31	24					
54				43		30	23						
				42									

**Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах** – 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 79 – В упорі на жердині згинання та розгинання рук, 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
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.** Учасник тестування займає положення вису на перекладині, хват зверху, за командою: «Можна» піднімає ноги вгору, торкається перекладини передньою поверхнею ступні. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 80 – В упорі 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
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 81, 82.

Таблиця 81 – Пріоритетні залікові нормативи з фізичної підготовленості для студентів I курсу за групами спеціалізації

№	Спеціалізація	I семестр		II семестр	
		I модуль	II модуль	III модуль	IV модуль
1	2	3	4	5	6
1	ЗФП (чол.)	Човниковий біг 4x9 м	Підтягування на перекладині	Стрибки на 2-х через скакалку за 1 хв.	Біг 100 м
2	ЗФП (жін.)	Човниковий біг 4x9 м	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Стрибки на 2-х через скакалку за 1 хв.	Біг 100 м

Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6
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 низької 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 кг або 32 кг	Поштовх гирі довгим циклом
6	Легка атлетика (чол. та жін.)	Біг 100 м	Піднімання тулубу в сід за 1 хв.	Стрибки на 2-х 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	Переكات обруча,	Переكات у бік, колесо	Виконання оберту на

		положення сидячи	перекид		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 крутинням
11	Баскетбол (чол.)	Стрибки на 2-х 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 2-х через скакалку за 1 хв.	Вертикальний мах назад	Пірует на одній нозі

Таблиця 82 – 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	6
1	ЗФП (чол.)	Човниковий біг 4x9 м	Підтягування на перекладині	Стрибки на 2-х через скакалку за 1 хв.	Біг 100 м
2	ЗФП (жін.)	Човниковий біг 4x9 м	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Стрибки на 2-х 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 низької перекладині	Біг 60 м
5	Гирьовий спорт	Ривок гирі вагою	Поштовх гирі вагою 24	Ривок гирі вагою	Поштовх гирі довгим

		24 кг (0,5 результату)	кг(0,5 результату)	24 кг або 32 кг	циклом
6	Легка атлетика (чол. та жін.)	Біг 100 м	Піднімання тулубу в сід за 1 хв.	Стрибки на 2-х 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 обертю 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 крутинням

Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6
11	Баскетбол (чол.)	Стрибки на 2-х 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 2-х через скакалку за 1 хв.	Вертикальний мах назад	Пірует на одній нозі

**Список літератури**

1. Луконин Ю.В., Поляков А.М., Шеенко Е.И. Оценка успеваемости по дисциплине «физическая культура» на основе модульно-рейтинговой системы : учеб. пособие. Барнаул : Изд-во АлтГТУ, 2013. 216 с.
2. Положення про контроль та оцінювання якості знань студентів в Українському державному університеті залізничного транспорту : затв. наказом ректора УкрДУЗТ від 28.12.2015 р. № 192. 22 с.
3. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» : 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 : 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., Буц А.М., Шевченко В.П. Мета і завдання фізичного виховання. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах : консп. лекції. Харків : УкрДАЗТ, 2011. 18 с.