

**Орієнтовні контрольні нормативи з фізичного виховання
для студентів аграрних вищих навчальних закладів I-II рівнів акредитації**

I курс

Нормативи з фізичної підготовленості

Бали	Дівчата						Юнаки						
	Човниковий біг (4 x 9 м)	Згинання рук в упорі лежачи від лави	Піднімання тулуба лежачи за 1 хв.	Стрибки зска- лкою 30 сек.	Стрибок в дов- жину з місяця	Підтягування в висі лежачи	Човниковий біг (4 x 9 м)	Згинання і роз- гинання рук в упорі на брусах	Підтягування на перекладині	Стрибки зска- лкою 30 сек.	Згинання рук в упорі лежачи від підлоги	Піднімання тулуба лежачи за 1 хв.	Стрибок в дов- жину з місяця
12	10,5	18	43	85	200	23	9,4	18	14	75	40	50	230
11	10,8	16	38	75	185	19	9,6	15	12	65	32	45	220
10	11,0	14	33	70	175	15	10,0	13	11	60	28	44	215
9	11,2	12	32	68	165	13	10,3	12	9	55	26	42	210
8	11,3	11	31	65	160	11	10,6	11	8	50	22	40	205
7	11,5	10	30	60	155	9	11,0	10	7	45	20	38	200
6	11,6	8	29	55	150	7	11,2	9	6	40	18	36	195
5	11,8	6	28	50	145	6	11,5	8	5	38	15	35	190
4	12,0	5	27	48	140	5	11,6	7	4	35	13	33	180
3	12,3	4	26	46	135	4	11,7	6	3	33	11	30	170
2	12,6	3	25	43	130	3	11,9	5	2	31	9	25	160
1	12,8	2	24	40	125	2	12,0	3	1	30	7	20	150

Контрольні нормативи до розділу «Легка атлетика»

Бали	Дівчата					Юнаки				
	Біг на 100 м	Стрибки в довжину	Крос 1500 м	Біг 1000 м	Штовхання ядра (3 кг)	Біг на 100 м	Стрибки в довжину	Крос 1500 м	Біг 1000 м	Штовхання ядра (5 кг)
12	15,5	3.80	7.00	4.40	8,50	13,0	4.50	5.40	3.15	11,00
11	16,0	3.60	7.45	4.45	8,00	14,0	4.40	6.10	3.20	10,50
10	16,5	3.40	8.00	4.50	7,50	14,5	4.0	6.30	3.25	10,00
9	16,7	3.35	8.15	5.00	7,00	15,0	4.20	6.50	3.35	9,50
8	17,0	3.30	8.30	5.10	6,50	15,3	4.10	7.00	3.40	9,00
7	17,2	3.25	8.40	5.15	6,00	15,5	4.00	7.10	3.45	8,50
6	17,5	3.10	8.50	5.20	5,50	15,7	3.90	7.20	3.55	8,00
5	18,0	2.80	9.00	5.25	5,00	15,9	3.80	7.30	4.00	7,50
4	18,5	2.70	9.15	5.30	4,50	16,2	3.70	7.40	4.05	7,00
3	19,0	2.60	9.30	5.40	4,00	16,4	3.60	7.50	4.10	6,50
2	19,5	2.50	9.45	5.50	3,50	16,6	3.50	8.00	4.15	6,00
1	20,0	2.40	10.00	6.00	3,00	16,8	3.40	8.10	4.30	5,50

Контрольні нормативи до розділу «Баскетбол»

Бали	Дівчата		Юнаки	
	Штрафний кидок (10 спроб)	Кидок м'яча в кільце після ведення та подвійного кроку (10 спроб)	Штрафний кидок (10 спроб)	Кидок м'яча в кільце після ведення та подвійного кроку (10 спроб)
12		8		9
11	5	7	6	8
10				
9	4	6	5	7
8				6
7	3	5	4	
6				5
5		4		4
4	2	3	3	3
3				
2	1	2	2	2
1		1	1	1

Контрольні нормативи до розділу «Волейбол»

Бали	Дівчата		Юнаки	
	Подача м'яча (10 спроб)	Передачі м'яча в парах через сітку	Подача м'яча (10 спроб)	Передачі м'яча в парах через сітку
12	8	22	9	24
11	7	20	8	22
10		18		20
9	6	16	7	18
8		14	6	16
7	5	12		14
6		10	5	12
5	4	8	4	10
4	3	6	3	8
3		5		6
2	2	3	2	4
1	1	2	1	2

Контрольні нормативи до розділу «ФУТБОЛ»

Бали	Дівчата				Юнаки			
	Біг 30 м з м'ячем (секунди)	Жонглювання м'ячем (кількість)	Удари по м'ячу в задану половину воріт із 10 спроб з 16,5 метрів (кількість)	Удари на дальність, сума «ліва+права» (метри)	Біг 30 м з м'ячем (секунди)	Жонглювання м'ячем (кількість)	Удари по м'ячу в задану половину воріт із 10 спроб з 16,5 метрів (кількість)	Удари на дальність, сума «ліва+права» (метри)
12	6.2	14	7	60	5.9	19	8	70
11	6.3	12	6	57	6.0	17	7	67
10	6.4	10		55	6.1	15		65
9	6.5	9	5	50	6.2	14	6	60
8	6.6	8		45	6.3	13		55
7	6.7	7	4	42	6.4	12	5	52
6	6.8	6		38	6.5	11		48
5	6.9	5	3	35	6.6	10	4	45
4	7.0	4		30	6.7	9		40
3	7.1	3	2	25	6.8	7	3	35
2	7.2	2	1	23	6.9	5	2	33
1	7.3	1		20	7.0	4	1	30

Контрольні нормативи до розділу «Лижна підготовка»

Бали	Дівчата				Юнаки			
	Лижні перегони 3км	Подолання спуску	Подолання підйому	Поперемінний двокроковий хід	Лижні перегони (5 км)	Подолання спуску	Подолання підйому	Поперемінний двокроковий хід
12	20	Техніка виконання	Техніка виконання	Техніка виконання	25	Техніка виконання	Техніка виконання	Техніка виконання
11	22				27			
10	24				29			
9	26				31			
8	28				33			
7	29				35			
6	30				36			
5	31				37			
4	32				38			
3	33				39			
2	34				40			
1	35				41			

Контрольні нормативи до розділу «НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ»

Бали	Дівчата				Юнаки			
	Подача м'яча з лівого кута (по діагоналі, у розмірі формату А-4)	Подача м'яча з правого кута (по діагоналі, у розмірі формату А-4 (15 подач)	Утримання м'яча в парах через сітку (кількість разів)	Набивання м'яча різними сторонами ракетки (кількість разів)	Подача м'яча з лівого кута (по діагоналі, у розмірі формату А-4 (15 подач)	Подача м'яча з правого кута (по діагоналі, у розмірі формату А-4 (15 подач)	Утримання м'яча в парах через сітку (кількість разів)	Набивання м'яча різними сторонами ракетки (кількість разів)
12	15	15	32	38	15	15	32	38
11	12	12	30	36	12	12	30	36
10	10	10	28	34	10	10	28	34
9	9	9	26	30	9	9	26	30
8	8	8	24	26	8	8	24	26
7	7	7	20	22	7	7	20	22
6	6	6	16	18	6	6	16	18
5	5	5	12	14	5	5	12	14
4	4	4	10	10	4	4	10	10
3	3	3	8	6	3	3	8	6
2	2	2	6	4	2	2	6	4
1	1	1	4	1	1	1	4	1

Контрольні нормативи до розділу «Бадмінтон»

Бали	Дівчата				Юнаки			
	Подача волана на точність у гімнастичний обруч на відстань 4 метра (15 подач)	Набивання волана різними сторонами ракетки (кількість)	Утримання волана в парах через сітку (кількість разів)	Подача волана через сітку на точність в задану зону (15 разів)	Подача волана на точність у гімнастичний обруч на відстань 4 метра (15 подач)	Набивання волана різними сторонами ракетки (кількість)	Утримання волана в парах через сітку (кількість разів)	Подача волана через сітку на точність в задану зону (15 разів)
12	15	26	28	15	15	26	28	15
11	12	24	25	12	12	24	25	12
10	10	21	22	10	10	21	22	10
9	9	19	19	9	9	19	19	9
8	8	17	16	8	8	17	16	8
7	7	15	14	7	7	15	14	7
6	6	13	12	6	6	13	12	6
5	5	11	9	5	5	11	9	5
4	4	9	7	4	4	9	7	4
3	3	6	5	3	3	6	5	3
2	2	3	3	2	2	3	3	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1