

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

II 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 з скакалкою 30 сек.	Човниковий біг (4 x 9 м)	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	Підтягування на перекладині	Стрибки з скакалкою 30 сек.	Згинання рук в упорі лежачи від підлоги	Піднімання тулуба лежачи за 1 хв.
12	10,0	20	45	85	9,0	20	20	80	45	58
11	10,4	18	40	78	9,4	15	15	70	30	56
10	10,6	16	38	75	9,8	12	13	65	28	55
9	11,0	14	36	70	10,3	11	11	60	26	52
8	11,3	12	34	65	10,6	10	10	55	22	48
7	11,5	10	32	60	11,0	9	9	50	20	40
6	11,6	8	30	58	11,2	8	8	45	18	30
5	11,8	6	28	55	11,5	7	7	40	15	20
4	12,0	5	27	50	11,6	6	6	35	13	18
3	12,3	4	26	48	11,7	5	5	30	11	16
2	12,6	3	25	45	11,9	3	4	25	9	14
1	12,8	2	24	40	12,0	2	3	20	7	12

Контрольні нормативи до розділу «Легка атлетика»

Бали	Дівчата				Юнаки			
	Біг на 100 м	Стрибки в довжину	Крос 1500 м	Штовхання ядра (3 кг)	Біг на 100 м	Стрибки в довжину	Крос 1500 м	Штовхання ядра (5 кг)
12	15,0	3.90	7.00	9,00	13,0	4.90	5.30	11,50
11	16,0	3.60	7.45	8,50	14,0	4.60	6.20	11,00
10	17,0	3.40	8.00	8,00	14,5	4.40	6.35	10,50
9	17,2	3.35	8.15	7,50	15,0	4.20	6.50	10,00
8	17,5	3.30	8.30	7,00	15,3	4.10	7.00	9,50
7	17,6	3.25	8.40	6,50	15,5	4.00	7.10	9,00
6	17,8	3.20	8.50	6,00	15,7	3.90	7.20	8,50
5	18,0	2.80	9.00	5,50	15,9	3.80	7.30	8,00
4	18,5	2.70	9.15	5,00	16,2	3.70	7.40	7,50
3	19,0	2.60	9.30	4,50	16,4	3.60	7.50	7,00
2	19,5	2.55	9.45	4,00	16,6	3.50	8.00	6,50
1	20,0	2.50	10.00	3,50	16,8	3.40	8.10	6,00

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	6	9	7	10
11		8		9
10	5		6	
9		5		8
8	4		5	7
7		4		
6			4	6
5	3	3		5
4		2		4
3	2		3	
2		1	2	3
1	1		1	2

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	9	24	10	26
11	8	22	9	24
10		20		22
9	7	18	8	20
8		16	7	18
7	6	14		16
6		12	6	14
5	5	10	5	12
4	4	8	4	10
3	3	6		8
2	2	5	3	6
1	1	4	2	4

Контрольні нормативи до розділу «ФУТБОЛ».

Бали	Юнаки				Дівчата			
	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	5.7	21	8	72	6.0	15	7	62
11	5.9	19	7	69	6.2	13	6	59
10	6.0	17		67	6.3	11		57
9	6.1	16	6	65	6.4	10	5	54
8	6.2	15		62	6.5	9		49
7	6.3	14	5	57	6.6	8	4	45
6	6.4	13		52	6.7	7		42
5	6.5	12	4	49	6.8	6	3	38
4	6.6	11		45	6.9	5		34
3	6.7	10	3	40	7.0	4	2	30
2	6.8	8	2	38	7.1	3	1	26
1	6.9	6	1	35	7.2	2		24

Контрольні нормативи до розділу «Лижна підготовка»

Бали	Дівчата				Юнаки			
	Лижні перегони 3км	Подолання спуску	Подолання підйому	Попере- мінний двокро- ковий хід	Лижні перегони (5 км)	Подолання спуску	Подолання підйому	Попере- мінний двокро- ковий хід
12	19	Техніка виконання	Техніка виконання	Техніка виконання	24	Техніка виконання	Техніка виконання	Техніка виконання
11	21				26			
10	22				28			
9	24				30			
8	26				32			
7	28				34			
6	29				35			
5	30				36			
4	31				37			
3	32				38			
2	33				40			
1	34				42			

Контрольні нормативи до розділу «Настільний теніс»

Ба- ли	Дівчата				Юнаки			
	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)	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	34	40	15	15	34	40
11	13	13	32	38	13	13	32	38
10	11	11	30	36	11	11	30	36
9	10	10	28	32	10	10	28	32
8	9	9	26	28	9	9	26	28
7	8	8	24	24	8	8	24	24
6	7	7	20	20	7	7	20	20
5	6	6	16	16	6	6	16	16
4	5	5	12	12	5	5	12	12
3	4	4	10	9	4	4	10	9
2	3	3	8	6	3	3	8	6
1	2	2	6	3	2	2	6	3

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 разів)	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 разів)	Утримання волана в парах через сітку (кількість разів)	Подача волана через сітку на точність в задану зону (15 разів)
12	15	28	30	15	15	28	30	15
11	13	26	27	13	13	26	27	13
10	11	23	24	11	11	23	24	11
9	10	21	21	10	10	21	21	10
8	9	19	18	9	9	19	18	9
7	8	17	16	8	8	17	16	8
6	7	15	14	7	7	15	14	7
5	6	12	11	6	6	12	11	6
4	5	10	9	5	5	10	9	5
3	4	8	7	4	4	8	7	4
2	3	4	5	3	3	4	5	3
1	2	2	2	2	2	2	2	2

