

НОРМАТИВНІ ВИМОГИ
з фізичного виховання
для студентів 1-2 курсів по темі «Гімнастика, ритмічна гімнастика»

МОДУЛЬ №3

Курс	Бали	Дівчата					Юнаки					
		Човниковий біг	Згинання рук в упорі лежачи від лави	Піднімання тулуба лежачи за 1 хв.	Стрибки з скакалкою 30 сек.	Спортивний танець (за 1хв. кілька рухів)	Човниковий біг	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	Підтягування на перекладні	Стрибки з скакалкою 30 сек.	Ритмічна гімнастика (за 1хв. кілька рухів)	Футбол (удари поворотах, по м'ячу, що котиться 10 м) спроб
I	12	10,5	18	45	85	15	9,2	18	18	75	12	10
	11	10,8	16	38	75	13	9,6	15	12	65		9
	10	11,0	14	33	70	11	10,0	13	11	60		8
	9	11,2	12	32	68	10	10,3	12	9	55		6
	8	11,3	11	31	65	9	10,6	11	8	50	10	5
	7	11,5	10	30	60	8	11,0	10	7	45		4
	6	11,6	8	29	55	7	11,2	9	6	40		3
	5	11,8	6	28	50	6	11,5	8	5	38	8	
	4	12,0	5	27	48	5	11,6	7	4	35		
	3	12,3	4	26	46	4	11,7	6	3	33		
	2	12,6	3	25	43	3	11,9	5	2	31		
	1	12,8	2	24	40	2	12,0	3	1	30		
II	12	10,0	20	45	85	15	9,0	20	20	80	12	10
	11	10,4	18	40	78	13	9,4	15	15	70		9
	10	10,6	16	38	75	11	9,8	12	13	65		8
	9	11,0	14	36	70	10	10,3	11	11	60		6
	8	11,3	12	34	65	9	10,6	10	10	55	10	5
	7	11,5	10	32	60	8	11,0	9	9	50		
	6	11,6	8	30	58	7	11,2	8	8	45		
	5	11,8	6	28	55	6	11,5	7	7	40	8	4
	4	12,0	5	27	50	5	11,6	6	6	35		3
	3	12,3	4	26	48	4	11,7	5	5	30		2
	2	12,6	3	25	45	3	11,9	3	4	25		
	1	12,8	2	24	40	2	12,0	2	3	20		

НОРМАТИВНІ ВИМОГИ
з фізичного виховання
для студентів 3-4 курсів по темі «Гімнастика, ритмічна гімнастика»

МОДУЛЬ №3

Курс	Бали	Дівчата						Юнаки						
		Прес	Згинання рук в упорі лежачи	Стрибки з скакалкою	Човниковий біг	Присідання на одній нозі	Спортивний танець(за 1хв. кілька рухів)	Човниковий біг	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	Підтягування на перекладні	Стрибки з скакалкою	Присідання на одній нозі	Ритмічна гімнастика (за 1хв. кілька рухів)	Футбол (удари поворотах, по м'ячу, що котиться 10 м) спроб
III	5	47	18	160	10,2	12	15	9,0	18	15	150	15	12	8
	4	42	15	140	10,9	10	10	9,4	15	12	130	12	10	6
	3	37	12	120	11,5	8	8	9,8	11	8	100	8	8	4
IV	5	47	18	160	10,2	12	15	9,0	18	15	150	15	12	10
	4	42	15	140	10,9	10	10	9,4	15	12	130	12	10	6
	3	37	12	120	11,5	8	8	9,8	11	8	100	8	8	4

НОРМАТИВНІ ВИМОГИ
з фізичного виховання
для студентів 1-2 курсів по темі «Гімнастика, ритмічна гімнастика»

МОДУЛЬ №2

Курс	Бали	Дівчата				Юнаки			
		Підтягування у висі лежачи	Згинання рук в упорі лежачи від лави	Піднімання тулуба лежачи за 1 хв.	Стрибки з міся	Підтягування у висі лежачи	Піднімання тулуба за 1 хв.	Згинання рук в упорі лежачи від підлоги	Стрибки з міся
I	12	25	18	55	200	15	60	45	250
	11	20	16	48	185	12	55	30	220
	10	15	14	46	180	11	50	28	215
	9	13	12	41	175	9	45	26	210
	8	11	11	38	170	8	40	22	200
	7	9	10	35	165	7	35	20	195
	6	7	8	25	160	6	30	18	190
	5	6	6	18	155	5	20	15	180
	4	5	5	16	150	4	18	13	175
	3	4	4	14	145	3	16	11	170
	2	3	3	12	140	2	14	9	165
	1	2	2	10	135	1	10	7	160
II	12	25	20	60	200	20	55	50	250
	11	20	16	55	180	12	58	35	225
	10	18	14	50	175	11	56	33	220
	9	16	12	48	173	10	52	30	215
	8	15	11	45	170	9	48	25	210
	7	13	10	40	160	8	40	20	205
	6	11	8	30	155	7	30	18	190
	5	10	6	20	150	5	20	15	180
	4	8	5	18	145	4	18	13	170
	3	6	4	16	140	3	16	11	160
	2	4	3	14	135	2	14	9	150
	1	2	2	12	130	1	12	7	140

