

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

**III-IV курси
Нормативні вимоги з фізичної підготовки**

Бали	Дівчата							Юнаки							
	Стрибки в довжину з місця (см)	Згинання рук в упорі лежачи	Стрибки зі скакалкою	Човниковий біг (4х9 м)	Присідання на одній нозі	Підтягування у висі лежачи	Піднімання тулуба лежачи за 1 хв.	Човниковий біг (4х9 м)	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	Підтягування на перекладні	Стрибки зі скакалкою	Присідання на одній нозі	Згинання рук в упорі лежачи	Стрибки в довжину з місця (см)	Піднімання тулуба за 1 хв.
5	185	18	160	10,2	12	25	47	9,0	18	15	150	15	45	240	53
4	170	15	140	10,9	10	20	42	9,4	15	12	130	12	40	225	47
3	155	12	120	11,5	8	15	37	9,8	11	8	100	8	35	215	40

Контрольні нормативи до розділу «Легка атлетика»

Бали	Дівчата				Юнаки			
	Біг на 100 м	Стрибки в довжину	Крос 500 м	Штовхання ядра (4кг)	Біг на 100 м	Стрибки в довжину	Крос 1000 м	Штовхання ядра (6 кг)
5	16.0	3.60	1.55	7,00	13.3	4.90	3.25	9,50
4	17.0	3.40	2.00	6,50	14.2	4.60	3.35	9,00
3	18.0	3.00	2.20	6,00	14.8	4.40	4.00	8,00

Контрольні нормативи до розділу «Баскетбол»

Бали	Дівчата		Юнаки	
	Штрафний кидок (10 спроб)	10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції на рівній відстані між п'яттями точками (кількість)	Штрафний кидок (10 спроб)	10 кидків вивченим способом (2х5) із дистанції на рівній відстані між п'яттями точками (кількість влучень)
5	5	5	6	6
4	2	3	3	3
3	1	1	2	1

Контрольні нормативи до розділу «Волейбол»

Бали	Дівчата			Юнаки		
	10 прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хл) ігровий майданчик (дів)	По 2 передачі на точність із зон 1, 6, 5 в зону 3	Передача м'яча над собою (кількість разів)	10 прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хл) ігровий майданчик (дів)	По 2 передачі на точність із зон 1, 6, 5 в зону 3	Передача м'яча над собою (кількість разів)
5	6	4	14	7	5	16
4	5	3	12	6	4	14
3	4	2	10	5	3	12

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)	
5	5.9	19	9	70	11	6.1	13	7	60	8
4	6.1	17	7	60	10	6.3	11	5	50	6
3	6.3	15	5	50	9	6.5	9	4	40	5

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
5	20	Техніка виконання	Техніка виконання	Техніка виконання	25	Техніка виконання	Техніка виконання	Техніка виконання
4	26				31			
3	29				34			

Контрольні нормативи до розділу «Настільний теніс»

Бали	Дівчата				Юнаки			
	Подача м'яча з лівого кута(по діагоналі, у розмірі формату А-4 (10 подач)	Подача м'яча з правого кута(по діагоналі, у розмірі формату А-4 (10 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 (10 подач)	Подача м'яча з правого кута(по діагоналі, у розмірі формату А-4 (10 подач)	Утримання м'яча в парах через сітку (кількість разів)	Набивання м'яча різними сторонами ракетки (кількість разів)
5	9	9	36	40	9	9	36	40
4	7	7	30	34	7	7	30	34
3	5	5	24	28	5	5	24	28

Контрольні нормативи до розділу «Бадмінтон»

Бали	Дівчата				Юнаки			
	Подача волана на точність у гімнастичний обруч на відстань 4 метра (10 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 (10 разів)	Подача волана на точність у гімнастичний обруч на відстань 4 метра (10 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 (10 разів)
5	9	30	30	8	9	30	30	8
4	7	28	22	6	7	28	22	6
3	5	25	16	4	5	25	16	4

