

**УКРАЇНСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ  
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

**НАВЧАЛЬНО НАУКОВИЙ ЦЕНТР ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ**

**Кафедра «Фізичного виховання та спорту»**

**В.П. Шевченко, А.М. Буц, Т.В. Шепеленко**

**ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ  
ЗА РЕЙТИНГ – СИСТЕМОЮ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
для викладачів та студентів УкрДАЗТ  
з дисципліни**

***«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»***

**Харків 2015**

Дані методичні рекомендації підготовлено відповідно до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації згідно з Положенням про систему контролю та оцінювання якості знань студентів. Дані рекомендації є складовою навчально-методичного комплексу дисципліни.

Матеріали методичних рекомендацій висвітлюють основні вимоги структури залікового кредиту курсу фізичного виховання, принципи оцінювання якості рівня фізичної підготовки студентів. У виданні наведені таблиці нормативів для визначення рейтингу, який враховується під час заліку у студентів груп загальної фізичної підготовленості, груп спеціалізацій за видами спорту та спеціальних медичних груп.

Дані рекомендації розроблено для викладачів кафедри «Фізичне виховання та спорт» і студентів денної форми навчання усіх спеціальностей.

Методичні рекомендації розглянуто і рекомендовано до перевидання із доповненнями на засіданні кафедри «Фізичне виховання та спорт» 5 березня 2014 р. протокол № 8.

Укладачі:

В.П. Шевченко,  
А.М. Буц,  
Т.В. Шепеленко

Рецензент

старш. викл. М.І. Дорош

## ЗМІСТ

	ВСТУП .....	4
1	ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ .....	5
1.1	Мета фізичного виховання у ВНЗ .....	5
1.2	Структура залікового кредиту курсу фізичного виховання .....	7
1.2.1	Принципи оцінювання якості знань студентів .....	7
1.3	Основи впровадження та умови визначення рейтингу фізичної підготовленості та заліку з фізичного виховання .....	9
2	УМОВИ ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РЕЙТИНГУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ГРУП ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (ЗФП) ...	12
3	УМОВИ ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РЕЙТИНГУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У ГРУПАХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ЗА ВИДАМИ СПОРТУ .....	20
4	УМОВИ ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РЕЙТИНГУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП (СМГ). УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ТЕСТУВАНЬ .....	52
5	ДОДАТКОВІ ПОКАЗНИКИ, ЩО ПІДВИЩУЮТЬ РЕЙТИНГ СТУДЕНТА .....	63
	Список літератури .....	64

## ВСТУП

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації висуває нові вимоги до підготовки спеціалістів різних галузей, діяльність яких пов'язана із високою психічною і фізичною напруженістю. Саме цю важливу задачу підготовки висококваліфікованих фахівців вирішує вищий навчальний заклад.

Дисципліна «Фізичне виховання» є складовою частиною навчальних планів за всіма спеціальностями вищих навчальних закладів країни, яка сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищенню їх працездатності та підготовці кваліфікованих спеціалістів, які за своїми морально-вольовими та фізичними якостями відповідатимуть вимогам сучасного виробництва.

# 1 ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

Фізичне виховання у ВНЗ є навчальною дисципліною, яка формує загальну та професійну культуру майбутнього фахівця. Як й інші дисципліни, вона надає студенту необхідні знання, уміння, навички, впливає на формування потреби у систематичному фізичному удосконаленні.

У процесі навчання у ВНЗ студент має оволодіти комплексом теоретичних знань у сфері фізичної культури як гуманітарного, так і наукового характеру.

Виховання фізичних якостей базується на постійному прагненні зробити надможливе для себе, здивувати себе та інших своїми можливостями.

Основним етапом у вихованні цих якостей є освітній період у житті людини (7–25 років), у ході якого відбувається закріплення навчального матеріалу для його подальшого застосування у житті.

## 1.1 Мета фізичного виховання у ВНЗ

Метою дисципліни «Фізичне виховання» є послідовне формування фізичної культури.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- формування навичок до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;

- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- проінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

Формування системи контролю та оцінювання знань студентів складається:

- із систематизації знань та активного їх засвоєння упродовж навчального року;
- подолання елементів суб'єктивізму і випадковості при оцінюванні знань, що забезпечується підвищенням ролі поточного тестування для формування підсумкової оцінки;
- стимулювання студентів з високою успішністю шляхом диференціації оцінювання знань залежно від рівня та якості навчальної роботи студента;
- відкритості контролю – ознайомлення студентів на початку вивчення дисципліни з контрольними завданнями та всіма формами контрольних заходів і критеріями їх оцінювання;
- забезпечення належних умов вивчення програмного матеріалу і підготовки до контрольних заходів, які досягаються шляхом чіткого їх розмежування за змістом й у часі;
- розширення можливостей для всебічного розкриття здібностей студентів, розвитку їхнього творчого мислення та підвищення ефективності роботи викладацького складу;
- недопущення розбіжностей між завданнями, що виносяться для контролю, і програмою дисципліни;
- підвищення мотивації студентів до систематичної активної роботи впродовж навчального року шляхом застосування накопичувальної (акумулюючої) системи оцінки знань, переорієнтації їхніх цілей з отримання позитивної оцінки на формування стійких знань, умінь та навичок.

## 1.2 Структура залікового кредиту курсу фізичного виховання

У таблиці 1 подано структуру залікового кредиту курсу фізичного виховання.

Таблиця 1

I семестр								II семестр							
<i>Змістовий модуль 1</i>				<i>Змістовий модуль 2</i>				<i>Змістовий модуль 3</i>				<i>Змістовий модуль 4</i>			
ПЗ	К	ІДЗ	КЗ	ПЗ	К	ІДЗ	КЗ	ПЗ	К	ІДЗ	КЗ	ПЗ	К	ІДЗ	КЗ
III семестр								IV семестр							
<i>Змістовий модуль 5</i>				<i>Змістовий модуль 6</i>				<i>Змістовий модуль 7</i>				<i>Змістовий модуль 8</i>			
ПЗ	К	ІДЗ	КЗ	ПЗ	К	ІДЗ	КЗ	ПЗ	К	ІДЗ	КЗ	ПЗ	К	ІДЗ	КЗ

Примітки:

**ПЗ** – практичні заняття;

**К** – консультації;

**ІДЗ** – індивідуальні завдання для самостійного виконання й опрацювання методичної літератури;

**КЗ** – контрольні заходи.

### 1.2.1 Принципи оцінювання якості знань студентів

Академічні успіхи студента визначаються за допомогою системи оцінювання, що використовується у вищому навчальному закладі, реєструються у порядку, прийнятому у вищому навчальному закладі, з обов'язковим переведенням оцінок до національної шкали та шкали ECTS.

В УкрДУЗТ використовується 100-бальна шкала оцінювання. Кожна оцінка, виставлена за 100-бальною шкалою, має бути переведена до національної шкали (5, 4, 3, 2) та шкали ECTS (A, B, C, D, E, FX, F) згідно з таблицею 2.

Таблиця 2 – Шкала оцінювання знань студентів

За шкалою ECTS		За національною шкалою		За шкалою УкрДУЗТ
оцінка	визначення	екзамен	залік	
A	“Відмінно” – відмінне виконання з незначною кількістю помилок	відмінно, або 5	зараховано	90-100
B	“Дуже добре” – вище середнього рівня з декількома помилками	добре, або 4		82-89
C	“Добре” – у цілому правильна робота з певною кількістю значних помилок			75-81
D	“Задовільно” – непогано, але зі значною кількістю недоліків	задовільно, або 3	зараховано	69-74
E	“Достатньо” – виконання задовольняє мінімальні критерії			60-68
FX	“Незадовільно” – потрібно виконати певну додаткову роботу для успішного складання	незадовільно, або 2	не зараховано	35-59
F	“Незадовільно” – необхідна значна подальша робота (з обов’язковим повторним курсом)			0-34



У випадку, коли підсумковий контроль проводиться у формі заліку, оцінці за 100-бальною шкалою від 60 до 100 балів відповідає оцінка «зараховано» за національною шкалою, а оцінці від 0 до 59 балів – «не зараховано».

Оцінка модуля навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» визначається за результатами складання контрольних нормативів, методичної, теоретичної та самостійної підготовки, відвідування практичних занять шляхом накопичення сумарної оцінки протягом терміну контрольного модуля.

Наприкінці чергового модуля навчального процесу викладач повинен повідомити студентів про результати. Якщо результат позитивний (від 60 до 100 балів), студент може не брати участь у модульному контролі й отримати оцінку за результатами поточного контролю. Якщо результат негативний (від 0 до 59 балів), студент має право на перескладання протягом двох тижнів.

Студенти, які мають хоча б одну незараховану складову практично-теоретичної частини робочої програми дисципліни, оцінку за модуль не отримують.

### **1.3 Основи впровадження та умови визначення рейтингу фізичної підготовленості та заліку з фізичного виховання**

Основною метою впровадження рейтингу з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів є вдосконалення навчального процесу. Визначення рейтингу стимулює та більш чітко відображає рівень фізичної підготовленості студентів, надає можливість здійснювати контроль ефективності занять з фізичного виховання.

В умовах навчального закладу за програмою фізичного виховання визначається кількість нормативів за семестр і навчальний рік. Кожен норматив залежно від показаного результату дає можливість набрати від 0 до 100 балів.

Формування оцінки проводиться згідно зі шкалою результатів (рейтингом):

від 0 до 59 балів – діапазон незадовільних оцінок;  
 від 60 до 74 балів – діапазон задовільних оцінок;  
 від 75 до 89 балів – діапазон оцінок «добре»;  
 від 90 до 100 балів – діапазон відмінних оцінок.

Кожен семестр має поточний контроль з двома контрольними модулями, в кожен з яких входять три-чотири нормативи, відвідування занять від початку семестру до першого контрольного модуля, методична і теоретична підготовка. Результати кожного нормативу розділені за 100-бальною шкалою. Відвідування занять з фізичного виховання визначається у відсотках за контрольний відрізок часу, які дорівнюють балам рейтингу (таблиця 3).

Таблиця 3 - Відвідування занять

Відмінно		Добре		Задовільно		Незадовільно	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	Бал	рез.	бал
100 %	100	89 %	89	74 %	74	59 %	59
99 %	99	84 %	84	70 %	70	50 %	50
98 %	98	83 %	83	69 %	69	35 %	35
90 %	90	75 %	75	60 %	60	0 %	0

У групах загальної фізичної підготовки, групах спеціалізацій за видами спорту та спеціальних медичних групах визначення рейтингу за кожний контрольний модуль проводиться за формулою (приклад):

$$1 \text{ м } S_1 = \frac{S_H + S_H + S_H + S_G + S_M}{5}. \quad (1)$$

Підсумкова оцінка у кінці кожного семестру визначається сумою двох поточних контролів, поділених на два:

$$S_3 = \frac{S_1 + S_2}{2}. \quad (2)$$

## Примітки:

- M – контрольний модуль;
- S<sub>1</sub>, S<sub>2</sub> – рейтинг за кожен поточний контроль;
- S<sub>н</sub> – рейтинг за норматив;
- S<sub>в</sub> – рейтинг за відвідування занять;
- S<sub>м</sub> – рейтинг за методичну підготовку;
- S<sub>т</sub> – рейтинг за теоретичну підготовку;
- S<sub>з</sub> – залік.

Наприкінці кожного семестру викладач повідомляє студентам підсумкову оцінку. Якщо оцінка позитивна (60–100 балів), і студент згоден з результатом, залік виставляється автоматично, якщо оцінка незадовільна (0–59 балів) студент має право на перескладання, але його оцінка може підвищитись тільки на один ступінь за шкалою ECTS:

- з “B” (82-89 балів) на “A” (90-100 балів);
- з “D” (69-74 бали) на “C” (75-81 бал);
- з “FX” (35-59 балів) на “E” (60-68 балів)

або на один ступінь за національною шкалою:

- з “4” (75-89 балів) на “5” (90-100 балів);
- з “3” (60-74 бали) на “4” (75-89 балів);
- з “2” (35-59 балів) на “3” (60-74 бали).

## 2 УМОВИ ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РЕЙТИНГУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ГРУП ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (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 якнайшвидше подолати задану дистанцію. Визначається час. Критерії оцінювання спринтерського бігу на 100 м подано у таблицях 4, 5.

Таблиця 4 - Спринтерський біг на 100 м, с (жінки)

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
15,8	100	16,3	89	16,8	81	17,3	74	17,7	68	18,0	51	18,2	30
15,9	97	16,4	87	16,9	79	17,4	73	17,8	64	18,1	40	18,3	20
16,0	95	16,5	85	17,0	77	17,5	72	17,9	60			18,4	15
16,1	92	16,6	83	17,1	76	17,6	70					18,5	10
16,2	90	16,7	82	17,2	75								

Таблиця 5 - Спринтерський біг на 100 м, с (чоловіки)

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
13,2	100	13,7	89	14,1	80	14,5	71	14,7	63	14,9	55	15,3	35
13,3	95	13,8	87	14,2	78	14,6	68	14,8	60	15,0	51	15,4	24
13,4	93	13,9	85	14,3	77					15,1	49	15,5	18
13,5	91	14,0	83	14,4	75					15,2	40	15,6	10
13,6	90												

*Стрибок у довжину з місця (таблиці 6, 7).* 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 найближчої точки приземлення.

Таблиця 6 - Стрибок у довжину з місця, см (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
210	100	199	89	192	81	186	74	181	67	177	59	167	35
209	99	198	88	191	80	185	73	180	65	176	57	166	30
208	98	197	87	190	79	184	71	179	63	175	55	165	25
207	97	196	85	189	78	183	70	178	61	174	53	164	20
206	96	195	84	188	77	182	69			173	52	163	18
205	95	194	83	187	76					172	51	162	15
204	94	193	82							171	49	161	10
203	93									170	47	160	5
202	92									169	45		
201	91									168	40		
200	90												

Таблиця 7 - 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
260	100	249	89	237	81	230	74	221	68	213	59	194	35
259	99	248	88	236	80	229	73	220	67	212	58	193	30
258	98	245	87	235	79	228	72	219	66	211	57	192	20
257	97	243	86	234	78	226	71	218	65	210	56	191	10
256	96	241	85	233	77	223	70	217	64	209	55		
255	95	240	84	232	76	222	69	216	63	208	52		
254	94	239	83	231	75			215	61	207	51		
253	93	238	82					214	60	206	50		
252	92									205	49		
251	91									204	46		
250	90									203	45		
										202	44		
										201	43		
										200	42		
										199	41		
										198	40		
										197	39		
										196	38		
										195	37		

**Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (таблиці 8, 9).**

Учасник тестування приймає положення упору лежачи. За командою «Можна!» починає згинати руки так, щоб кут плечо – передпліччя складав  $90^{\circ}$ , потім повертається у В. П. Вправа повторюється максимальну кількість разів.

Таблиця 8 - Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, 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
24	100	20	88	17	76	16	71	14	64	11	56	8	30
23	96	19	85			15	68	13	60	10	51	7	10
22	92	18	82							9	40		
21	90												

Таблиця 9 - Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази (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
44	100	39	88	36	80	33	73	30	67	27	59	23	35
43	97	38	85	35	77	32	71	29	63	26	55	22	30
42	94	37	83	34	75	31	69	28	60	25	51	21	20
41	92									24	40	20	10
40	90												

**Підтягування на перекладині (таблиця 10).** 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, при якому підборіддя буде розташовуватися над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускається у В. П. – вис. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 10 - Підтягування на перекладині, рази (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
16	100	14	87	13	82	12	71	11	62	10	51	9	31
15	93											8	10

**Вис на зігнутих руках таблиці 11, 12).** Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя розташовувалося 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			
А		В		С		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
21	100	17	85	15	80	13	71	11	61	9	51	7	30
20	98	16	84	14	76	12	69	10	60	8	40	6	10
19	94												
18	90												

Таблиця 12 - Вис на зігнутих руках, 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
60	100	49	89	43	81	36	72	32	68	26	59	12	34
59	99	48	88	42	80	35	71	31	67	25	57	11	30
58	98	47	85	41	79	34	70	30	66	24	55	10	1
57	97	46	84	40	78	33	69	29	63	23	52		
56	96	45	83	39	77			28	61	22	51		
55	95	44	82	38	76			27	60	21	49		
54	94			37	75					20	48		
53	93									19	47		
52	92									18	46		
51	91									17	45		
50	90									16	44		
										15	43		
										14	42		
										13	38		

**Човниковий біг 4x9 м (таблиці 13, 14).** За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі (радіус 50 см), повертається бігом назад і кладе його у стартове коло. Потім

біжить за другим кубиком, повертається назад і кладе його в стартове коло. Визначається час.

Таблиця 13 - Човниковий біг 4x9 м, с (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
10,2	100	10,5	85	10,8	80	11,1	71	11,3	63	11,5	51	11,7	30
10,3	95	10,6	84	10,9	76	11,2	69	11,4	60	11,6	40	11,8	20
10,4	90	10,7	83	11,0	75							11,9	15
												12,0	10

Таблиця 14 - Човниковий біг 4x9 м, 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
8,8	100	9,3	85	9,6	78	9,8	74	10,1	63	10,3	57	10,6	35
8,9	98	9,4	84	9,7	75	9,9	71	10,2	60	10,4	52	10,7	40
9,0	94	9,5	82			10,0	69			10,5	51	10,8	20
9,1	92											10,9	10
9,2	90												

**Піднімання тулуба в положення сидячи за 1 хв (таблиці 15, 16)** 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 мата, після чого знову повертається в положення сидячи. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 15 - Піднімання тулуба в положення сидячи за 1 хв, рази (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
47	100	43	88	40	80	37	71	34	60	33	51	31	25
46	96	42	85	39	77	36	69			32	40	30	15
45	92	41	83	38	74							29	10
44	90											28	5



Таблиця 16 - Піднімання тулуба в положення сидячи за 1 хв, рази (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
53	100	48	89	44	80	40	73	37	64	35	56	30	34
52	97	47	87	43	78	39	71	36	60	34	52	29	26
51	94	46	85	42	76	38	69			33	51	28	18
50	91	45	83	41	75					32	49	25	10
49	90									31	42		

**Нахил тулуба вперед з положення сидячи (таблиці 17, 18).**  
 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 с, фіксуються пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. Найкращий результат записується. Оцінюється кількість сантиметрів.

Таблиця 17 - Нахил тулуба вперед з положення сидячи см, (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	100	17	85	15	76	14	71	12	65	10	45	8	20
19	96	16	82			13	69	11	60	9	30	7	10
18	90												

Таблиця 18 - Нахил тулуба вперед з положення сидячи 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
19	100	16	85	14	76	13	71	11	65	9	51	7	30
18	96	15	82			12	69	10	60	8	40	6	10
17	90												

**Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на спині, ноги закріплені, руки за головою (таблиця 19).** 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, ноги закріплені, руки за головою, рази (жінки)

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
60	100	51	88	45	80	40	71	37	66	33	57	26	28
59	99	50	85	44	79	39	70	36	64	31	53	25	22
58	98	49	84	43	77	38	69	35	62	30	51	24	18
57	97	48	83	41	73			34	60	29	46	23	12
56	96	47	82							28	40	21	10
55	95	46	81							27	35		
54	94												
53	92												

**Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах (таблиця 20).** Учасник тестування приймає положення в упорі руками на жердинах і за командою «Можна!» без махових дій ногами згинає та розгинає руки у кут 90°. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 20 - Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах, рази (чоловіки)

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
20	100	16	88	12	78	11	74	7	63	6	57	3	20
19	99	15	85			10	71			5	51	2	10
18	96	14	84			9	70			4	40	1	5
17	92	13	82			8	69						

**У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її торкання (таблиця 21).** 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, рази (чоловіки)

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
12	100	9	85	8	80	7	71	6	60	5	51	4	30
11	98											3	10
10	92												

**У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90<sup>0</sup> (таблиця 22).** Учасник тестування приймає положення – вис на перекладині, хват зверху, за командою «Можна!» піднімає прямі ноги до кута 90<sup>0</sup>, потім повертається у В. П. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 22 - У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут 90<sup>0</sup>, рази (жінки)

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
12	100	10	85	9	80	7	70	5	60	4	20	3	5
11	96			8	75	6	65						

**Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв (таблиця 23).** Учасник тримає у руках скакалку позаду себе. За командою «Можна!» включається секундомір, учасник починає виконувати стрибки на двох ногах через скакалку у високому темпі. Якщо учасник збився, можна продовжувати спробу знову, поки йде час. Учасник продовжує виконувати стрибки протягом однієї хвилини. Зараховується кількість виконаних стрибків за хвилину.

Таблиця 23 - Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази  
(жінки, 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	100	154	89	149	81	144	74	138	68	128	59	119	34
159	98	153	88	148	79	143	73	137	67	127	55	118	30
158	96	152	86	147	77	142	72	136	66	126	50	117	26
157	94	151	84	146	76	141	71	135	65	125	45	116	22
156	92	150	82	145	75	140	70	134	64	124	40	115	18
155	90					139	69	133	63	123	37	114	14
								131	62	121	36	113	10
								130	61	120	35	112	6
								129	60			111	4

### 3 УМОВИ ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РЕЙТИНГУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У ГРУПАХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ ЗА ВИДАМИ СПОРТУ

#### Спеціалізація - Оздоровча аеробіка

*Нахил тулуба вперед з положення сидячи (таблиця 24).*  
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 с, фіксуються пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. Найрапший результат записується. Оцінюється кількість сантиметрів.

Таблиця 24 - Нахил тулуба вперед з положення сидячи, 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
21	100	18	89	14	79	12	74	9	68	6	50	3	35
20	96	17	86	13	75	11	72	8	64	5	45	2	20
19	90	16	84			10	70	7	60	4	40	1	15

**Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв (таблиця 25).**

Учасник тримає у руках скакалку позаду себе. За командою «Можна!» включається секундомір, учасник починає виконувати стрибки на двох ногах через скакалку у високому темпі. Якщо учасник збився, можна продовжувати спробу знову, поки йде час. Учасник продовжує виконувати стрибки протягом однієї хвилини. Зараховується кількість виконаних стрибків за хвилину.

Таблиця 25 - Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази

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	100	154	89	149	81	144	74	138	68	128	59	119	34
159	98	153	88	148	79	143	73	137	67	127	55	118	30
158	96	152	86	147	77	142	72	136	66	126	50	117	26
157	94	151	84	146	76	141	71	135	65	125	45	116	22
156	92	150	82	145	75	140	70	134	64	124	40	115	18
155	90					139	69	133	63	123	37	114	14
								131	62	121	36	113	10
								130	61	120	35	112	6
								129	60			111	4

**Згинання та розгинання рук з опусканням на передпліччя в упорі лежачи (таблиця 26).** Учасник приймає положення упору лежачи на підлозі. Вправа виконується у чотири фази: 1-ша фаза – учасник згинає руки, лікті розташовані паралельно тулуба; 2-га фаза – опускає передпліччя на підлогу; 3-тя фаза – повертає лікті у фазу 1 (лікті паралельно тулуба), не торкаються підлоги; 4-та фаза – розгинання рук. Учасник виконує вправу без зупинок, не прогинаючи спини під час виконання вправи. Зараховується той раз, який чітко демонструє усі 4 фази.

Таблиця 26 - Згинання та розгинання рук з опусканням на передпліччя в упорі лежачи, рази

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	100	17	89	15	81	12	74	9	68	6	59	3	20
19	96	16	84	14	79	11	70	8	60	5	35	2	10
18	92			13	75					4	30	1	1

**Вертикальний мах назад (таблиця 27).** 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 за умови, що учасник тримає спину та ноги прямими (не згинає коліна). Оцінюється мах у градусах.

Таблиця 27 - Вертикальний мах назад, градуси

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
180 <sup>0</sup>	100	160 <sup>0</sup>	82	150 <sup>0</sup>	75	140 <sup>0</sup>	69	130 <sup>0</sup>	60	120 <sup>0</sup>	50	110 <sup>0</sup>	5
170 <sup>0</sup>	90												

**Шпагат (таблиця 28).** Учасник повинен виконати шпагат на ліву чи праву ногу, прямі коліна, спина пряма. Оцінюється відстань у сантиметрах від паху до підлоги.

Таблиця 28 – Шпагат, см

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
Повне виконання	100	До підлоги 5 см	82	До підлоги 10 см	75	До підлоги 12 см	69	До підлоги 15 см	60	До підлоги більше 15 см	30	Невиконання	0

**Пірует (оберт на одній нозі) (таблиця 29).** 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 обертів у градусах (спина пряма, коліно не згинати).

Таблиця 29 - Пірует (оборот на одній нозі), градуси

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>	100	540 <sup>0</sup>	82	360 <sup>0</sup>	75	180 <sup>0</sup>	69	менш 1800	60	менш 900	40	не ви- кон. Елем.	0

**Виконання танцювального комплексу (таблиця 30).** Учасник повинен вивчити танцювальний комплекс, який складається із чотирьох 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 знижуються бали: одноманітне повторення кроків та рухів (кожного разу 10 балів), розслаблені руки, ненатягнуті ноги, сутула спина, голова нахилена вперед (10 балів); виконання неемоційне, виконано не музично (10 балів).

Таблиця 30 - Виконання танцювального комплексу, к-сть 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
Без помилок	100	5 помилок	86	8 помилок	78	11 помилок	72	13 помилок	65	15 помилок	45	Не виконано комплекс	0
		7 помилок	82	10 помилок	75	12 помилок	69	14 помилок	60	Більш 15 помилок	35		

## Спеціалізація - футбол

**Вкидання м'яча із-за голови на дальність (таблиця 31).** М'яч тримають у долонях, пальці прямі. 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 нахиляється 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 тримається у руках. Оцінюється у метрах.

Таблиця 31 - Вкидання м'яча із-за голови на дальність, м

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
25	100	22	88	19	80	17	74	14	67	12	59	9	30
24	95	21	84	18	75	16	71	13	63	11	50	8	20
23	90	20	82			15	69			10	40	7	10

**Удар по м'ячу на дальність (таблиця 32).** 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 м. Для удару надається 3 спроби. Зараховується найкращий результат у метрах.

Таблиця 32 - Удар по м'ячу на дальність, м

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	100	46	88	42	78	40	72	38	65	36	55	30	30
49	95	45	86	41	75	39	71	37	60	35	52	29	25
48	93	44	85							34	51	28	20
47	90	43	82							33	45	27	15
										32	40	26	10
										31	35	25	5



**Удар по воротах на точність (таблиця 33).** Виконується по нерухомому м'ячу правою або лівою ногою з 11 - метрової позначки у задану третину воріт, поділених по вертикалі. М'яч має перетнути лінію воріт у повітрі. Виконується по 5 ударів у ліву та праву третину воріт. Зараховується сума влучних ударів.

Таблиця 33 - Удар по воротах на точність, рази

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	100	8	85	7	80	6	70	5	60	4	50	2	25
9	90									3	35	1	10

**Ведення м'яча з обводкою стійок (таблиця 34).** Виконується з лінії старту (уся відстань - 36 метрів), вести м'яч 4 м будь-яким способом, а далі обвести 8 стійок «змійкою» (відстань між стійками 2 метри) та повернутись назад таким же чином і зафіксувати м'яч на лінії старту торканням м'яча ногою. Результат зараховується, якщо були обведені усі стійки у секундах.

Таблиця 34 - Ведення м'яча з обводкою 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
16.0	100	17.1	89	17.9	81	18.6	74	19.2	68	20.1	59	31.1	34
16.1	99	17.2	88	18.0	80	18.7	73	19.3	67	20.2	58	31.2	33
16.2	98	17.3	87	18.1	79	18.8	72	19.4	66	20.3	57	31.3	32
16.3	97	17.4	86	18.2	78	18.9	71	19.5	65	20.4	56	31.4	31
16.4	96	17.5	85	18.3	77	19.0	70	19.6	64	20.5	55	31.5	30
16.5	95	17.6	84	18.4	76	19.1	69	19.7	63	20.6	54	31.6	29
16.6	94	17.8	83	18.5	75			19.8	62	20.7	53	31.7	28
16.7	93	17.9	82					19.9	61	20.8	52	31.8	27
16.8	92							20.0	60	20.9	51	31.9	26
16.9	91									30.0	50	32.0	25
17.0	90												

**Жонглювання м'ячем (таблиця 35).** Виконується будь-якою частиною тіла окрім рук. Удари виконуються у будь-якій послідовності, але без повторень однією ногою, стегном чи головою десяти торкань підряд. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 35 - Жонглювання м'ячем, рази

відмінно (A)		задовільно (D)		незадовільно (FX)		незадовільно (F)	
100	100	74	74	48	48	21	21
99	99	73	73	47	47	20	20
98	98	72	72	46	46	19	19
97	97	71	71	45	45	18	18
96	96	70	70	44	44	17	17
95	95	69	69	43	43	16	16
94	94	задовільно (E)		42	42	15	15
93	93	68	68	41	41	14	14
92	92	67	67	40	40	13	13
91	91	66	66	39	39	12	12
90	90	65	65	38	38	11	11
добре (B)		64	64	37	37	10	10
89	89	63	63	36	36	9	9
88	88	62	62	35	35	8	8
87	87	61	61	незадовільно (F)		7	7
86	86	60	60	34	34	6	6
85	85	незадовільно (FX)		33	33	5	5
84	84	59	59	32	32	4	4
83	83	58	58	31	31	3	3
82	82	57	57	30	30	2	2
добре (C)		56	56	29	29	1	1
81	81	55	55	28	28		
80	80	54	54	27	27		
79	79	53	53	26	26		
78	78	52	52	25	25		
77	77	51	51	24	24		
76	76	50	50	23	23		
75	75	49	49	22	22		

**Ведення м'яча з обводкою стійок та ударом по воротах (таблиця 36).** Виконується з лінії старту (30 метрів від штрафного майданчика). Вести м'яч 10 м, далі «змійкою» обвести 8 стійок (на відстані 2 метри одна від іншої, а остання ставиться за 6 метрів до штрафного майданчика) і, не доходячи

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 найкращий результат у секундах.

Таблиця 36 - Ведення м'яча з обводкою стійок та ударом по воротах, с

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	100	13.6	88	14.0	80	14.6	74	15.2	68	16.1	59	17.0	30
13.1	98	13.7	86	14.1	79	14.7	73	15.3	67	16.2	57	17.1	25
13.2	96	13.8	84	14.2	78	14.8	72	15.4	66	16.3	55	17.2	20
13.3	95	13.9	82	14.3	77	14.9	71	15.5	65	16.4	53	17.3	15
13.4	92			14.4	76	15.0	70	15.6	64	16.5	51	17.4	10
13.5	90			14.5	75	15.1	69	15.8	62	16.6	45	17.5	5
								15.9	61	16.7	43		
								16.0	60	16.8	40		
										16.9	35		

### Спеціалізація - волейбол

**Передача м'яча зверху над головою (таблиця 37).** Учасник стає у стійку волейболіста, м'яч тримає перед обличчям так, щоб великі пальці розташовувались на рівні очей. За командою «Можна!» починає підбивати м'яч над головою (на 1,5 м). Оцінюється кількість передач, які за технікою виконані правильно.

Таблиця 37 - Передача м'яча зверху над головою, рази

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	100	13	89	11	75	10	74	9	67	7	59	4	34
15	95	12	82					8	60			2	0
14	90												

**Передача м'яча знизу двома руками (таблиця 38).** 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, правильних за технікою виконання.

Таблиця 38 - Передача м'яча знизу двома руками, рази

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	100	13	89	11	75	10	74	9	67	7	59	4	34
15	95	12	82					8	60			2	1
14	90												

**Подача м'яча (таблиця 39).** Учасник приймає стійку волейболіста, підкидає м'яч вгору. Коли м'яч летить у повітрі на відстані 1–1,5 м, учасник виконує удар по м'ячу. Оцінюється кількість подач на поле.

Таблиця 39 - подача м'яча, рази

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	100	13	89	11	75	10	74	9	67	7	59	4	34
15	95	12	82					8	60			2	0
14	90												

**Передача м'яча зверху - знизу над головою почергово (таблиця 40).** Учасник приймає В.П. стійку волейболіста, за командою «Можна!» починає виконувати вправу передачі м'яча зверху, чергуючи з передачею м'яча знизу. Оцінюється кількість якісно виконаних передач.

Таблиця 40 - Передача м'яча зверху - знизу над головою почергово, рази

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	100	13	89	11	75	10	74	9	67	7	59	4	34
15	95	12	82					8	60			2	0
14	90												

## Спеціалізація - баскетбол

**40-секундний «човниковий біг» (таблиці 41, 42).** Учасник, стоячи за лицевою лінією, перебуває у високому стартовому положенні. За командою «Руш!» (включається секундомір) учасник біжить до чергових визначених ліній: до найближчої лінії штрафного кидка, виконує зупинку так, щоб одна нога була на лінії, повертається обличчям вперед та бігом повертається до лінії старту. Умова – торкнутися лінії старту, знов бігом до центральної лінії та назад; до дальньої лінії штрафного кидка і назад; до протилежної лицевої лінії і назад. Дистанція, яка пройдена за 40 с, визначається за позначками, що відмічені крейдою на майданчику через 1 м. Оцінюється у метрах.

Таблиця 41 - 40-секундний «човниковий біг», 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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
135	100	130	89	125	80	123	74	120	68	115	55	110	20
134	98	129	88	124	75	122	71	119	67	114	51		
133	95	128	86			121	69	118	66	113	49		
132	93	127	84					117	63	112	45		
131	90	126	82					116	61	111	40		

Таблиця 42 - 40-секундний «човниковий біг», 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
120	100	115	89	110	80	108	74	105	68	100	55	90	20
119	98	114	88	109	75	107	71	104	67	99	51		
118	95	113	86			106	69	103	66	97	49		
117	93	112	84					102	63	96	45		
116	90	111	82					101	61	95	40		

**Біг ламаними лініями з м'ячем та без м'яча (таблиці 43-46).** На одній половині майданчика розставлені 5 стійок, відстань від лицевої лінії до першої стійки та між стійками – 2,6 м. 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 перетинання лицевої лінії. Після двох хвилин відпочинку учасник виконує ту саму вправу, але з веденням м'яча. Обведення стійок здійснюється послідовно правою та лівою рукою. Визначається час.

Таблиця 43 - Біг ламаними лініями без м'яча, 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
7,9	100	8,0	89	8,1	80	8,3	74	8,5	68	8,7	55	8,9	20
				8,2	75	8,4	69	8,6	61	8,8	40		

Таблиця 44 - 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	100	8,4	89	8,6	80	8,8	74	9,0	68	9,2	55	9,4	20
8,3	90	8,5	82	8,7	75	8,9	69	9,1	61	9,3	40		

Таблиця 45 - 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	100	9,4	85	9,5	75	9,8	74	10,0	68	10,4	55	10,6	20
				9,6	73	9,9	69	10,1	67	10,5	40		
				9,7	71			10,2	63				
								10,3	61				

Таблиця 46 - Біг ламаними лініями з м'ячем, 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
9,8	100	10,0	89	10,2	80	10,4	74	10,6	68	10,8	55	11,0	20
9,9	90	10,1	82	10,3	75	10,5	69	10,7	63	10,9	40		

**Передача м'яча (таблиці 47, 48).** Учасник з м'ячем у руках розташовується на відстані двох метрів від стіни спортивного залу.

На стіні накреслено коло діаметром 30 см з центром 150 см від підлоги. За командою «Руш!» (включається секундомір) учасник виконує передачі м'яча по черзі правою та лівою рукою в коло і ловить м'яч, який відскочив від стіни, стоячи 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 об підлогу. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 47 - Передача м'яча, рази (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
23	100	22	89	21	75	20	69	19	63	18	55	17	30

Таблиця 48 - Передача м'яча, 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
21	100	20	89	19	75	18	69	17	63	16	55	15	30

***Ведення м'яча з кидком у кошик з-під щита (таблиці 49, 50).***

Учасник з м'ячем у руках стоїть з правого боку від щита в точці перехрещення зони трьох секунд за ліцевою лінією. За командою «Руш!» (включається секундомір) учасник виконує ведення м'яча правою рукою, обводить ділянку штрафного кидка, входить у зону трьох секунд і кидає м'яч у корзину правою рукою до влучення. 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 49 - Ведення м'яча з кидком 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	100	10,6	89	10,8	80	11,0	74	11,5	68	12,0	55	12,5	20
10,4	95	10,7	85	10,9	75	11,1	73	11,6	67	12,1	51		
10,5	90					11,2	71	11,7	66	12,2	49		
						11,3	70	11,8	63	12,3	45		
						11,4	69	11,9	61	12,4	40		

Таблиця 50 - Ведення м'яча з кидком м'яча у кошик з-під щита, 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
11,3	100	11,5	89	11,8	80	12,0	74	12,3	68	12,8	55	13,3	20
11,4	95	11,6	85	11,9	75	12,1	71	12,4	67	12,9	51		
		11,7	82			12,2	69	12,5	66	13,0	49		
								12,6	63	13,1	45		
								12,7	61	13,2	40		

**Кидок м'яча у кошик у русі (таблиці 51, 52).** Учасник з квадрата «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 і техніка виконання кидка. Спроба не зараховується при технічно неправильному кидку – пробіжка, кидок після одного кроку та ін.

Таблиця 51 - Кидок м'яча у кошик у русі, рази (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	100	7	89	6	80	5	74	4	68	3	55	2	20

Таблиця 52 - Кидок м'яча у кошик у русі, рази (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
7	100	6	89	5	80	4	74	3	68	2	55	1	20

**Штрафний кидок (таблиці 53, 54).** Учасник виконує 10 кидків підряд (м'яч подає партнер). Оцінюється кількість і техніка виконання кидків.



Таблиця 53 - Штрафний кидок, рази (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
10	199	9	89	8	75	7	69	6	61	5	30	4	20

Таблиця 54 - Штрафний кидок, рази (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	100	8	89	7	80	6	74	5	68	4	55	3	20

**Пересування (таблиці 55, 56).** Учасник стоїть за лицевою лінією. За сигналом «Руш!» переміщується спиною вперед у захисній стійці, після кожного орієнтира змінює напрям. Від центральної лінії виконує ривок, обличчям в основному напрямку на вихідну позицію. Фіксується загальний час у секундах. Інвентар: 3 стійки.

Таблиця 55 – Пересування, 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
9,4	100	9,6	89	9,8	80	10,0	74	10,2	65	10,4	40	10,5	20
9,5	90	9,7	82	9,9	75	10,1	69	10,3	60				

Таблиця 56 – 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	100	9,8	89	10,0	75	10,1	74	10,3	65	10,5	55	10,6	30
9,7	95	9,9	84			10,2	69	10,4	61				

**Швидкісне ведення м'яча (таблиці 57, 58).** Учасник стоїть 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. д. Кожного разу долає ворота, виконує

переведення м'яча і змінює провідну руку. Долаючи останні, п'яті ворота, учасник виконує ведення правою рукою і кидок м'яча в русі з двох 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 двох кроків лівою рукою. Дві спроби. Інвентар – 10 стійок, 1 баскетбольний м'яч. Визначається час.

Таблиця 57 - 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	100	14,5	89	14,7	80	14,9	69	15,0	61	15,1	55	15,3	20
14,4	95	14,6	82	14,8	75					15,2	40		

Таблиця 58 - Швидкісне ведення м'яча, 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
14,7	100	14,9	85	15,0	75	15,1	74	15,3	68	15,5	55	15,7	20
14,8	95					15,2	69	15,4	61	15,6	40		

**Кидки м'яча у кошик з дистанції (таблиці 59, 60).**  
Учасник виконує 10 кидків з 5 вказаних точок 2 рази – в одному напрямку та у зворотному. Фіксується кількість влучень.

Таблиця 59 - Кидки м'яча у кошик з дистанції, рази (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
45	100	40	89	35	81	30	74	28	68	26	55	24	20
44	98	39	88	34	79	29	69	27	61	25	40		
43	95	38	86	33	78								
42	93	37	84	32	77								
41	90	36	82	31	75								

Таблиця 60 - Кидки м'яча у кошик з дистанції, рази (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
45	100	40	89	35	81	30	74	28	68	26	55	24	20
44	98	39	88	34	80	29	69	27	61	25	40		
43	95	38	86	33	79								
42	93	37	84	32	77								
41	90	36	82	31	75								

### Спеціалізація гирьовий спорт

#### *Ривок двох гир вагою 16 кг двома руками (таблиці 61, 67).*

Ривок двох гирь виконується за допомогою сили ніг та спини. В. П.: стійка - ноги нарізно, гирі у руках, виконати замах, і за допомогою сили ніг та спини гирі вириваються вгору. Для виконання повторного ривка гирі опускаються між ногами, виконується наступна спроба. Оцінюється кількість разів відповідно до власної ваги.

Таблиця 61 - Ривок двох гир вагою 16 кг двома руками (вагова категорія 60 кг), рази

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
10	100	7	85	5	75	4	70	2	60	1	55		
9	95	6	82			3	65						
8	90												

Таблиця 62 - Ривок двох гир (вагова категорія до 65 кг), рази

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	100	9	85	7	75	6	70	5	65	3	50	1	30
11	95	8	82					4	60	2	40		
10	90												

Таблиця 63 - Ривок двох гир (вагова категорія 70 кг), рази

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
14	100	11	85	9	75	8	70	7	65	5	55	2	34
13	95	10	82					6	60	4	50	1	25
12	90									3	40		

Таблиця 64 - Ривок двох гир (вагова категорія до 75 кг), рази

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	100	13	85	11	75	10	70	9	65	7	50	4	30
15	95	12	82					8	60	6	40	3	25
14	90									5	35	2	20
												1	15

Таблиця 65 - Ривок двох гир (вагова категорія до 80 кг), рази

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
18	100	15	85	13	75	12	70	10	65	9	55	5	30
17	95	14	82					11	60	8	50	4	25
16	90									7	40	3	20
										6	34	2	15
												1	10

Таблиця 66 - Ривок двох гир (вагова категорія до 90 кг), рази

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	100	17	85	15	75	14	70	13	65	11	55	7	30
19	95	16	82					12	60	10	45	6	25
18	90									9	40	5	20
										8	34	4	15
												3	10
												2	5

Таблиця 67 - Ривок двох гир (вагова категорія 90 + кг), рази

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
22	100	19	85	17	75	16	70	15	65	13	55	8	30
21	95	18	82					14	60	12	50	7	27
20	90									11	45	6	25
										10	40	5	20
										9	35	4	15
												3	10
												2	5

**Ривок гирі вагою 24 кг (таблиці 68-74).** Ривок гирі виконується так само, як і двома руками, тільки однією або іншою по черзі. Оцінюється кількість разів у відповідно до власної ваги.

Таблиця 68 - Ривок гирі вагою 24 кг (вагова категорія 60 кг), рази

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	100	7	85	5	75	4	70	2	60	1	55		
9	95	6	82			3	65						
8	90												

Таблиця 69 - Ривок гирі (вагова категорія до 65 кг), рази

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	100	9	85	7	75	6	70	5	65	3	50	1	30
11	95	8	82					4	60	2	40		
10	90												

Таблиця 70 - Ривок гирі (вагова категорія до 70 кг), рази

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	100	11	85	9	75	8	70	7	65	5	55	2	34
13	95	10	82					6	60	4	50	1	25
12	90									3	40		

Таблиця 71 - Ривок гирі (вагова категорія до 75 кг), рази

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	100	13	85	11	75	10	70	9	65	7	50	4	30
15	95	12	82					8	60	6	40	3	25
14	90									5	35	2	20
												1	15

Таблиця 72 - Ривок гирі (вагова категорія до 80 кг), рази

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
18	100	15	85	13	75	12	70	10	65	9	55	5	30
17	95	14	82					11	60	8	50	4	25
16	90									7	40	3	20
										6	34	2	15
												1	10

Таблиця 73 - Ривок гирі (вагова категорія до 90 кг), рази

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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
20	100	17	85	15	75	14	70	13	65	11	55	7	30
19	95	16	82					12	60	10	45	6	25
18	90									9	40	5	20
										8	34	4	15
												3	10
												2	5

Таблиця 74 – Ривок гирі (вагова категорія 90 + кг), рази

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
22	100	19	85	17	75	16	70	15	65	13	55	8	30
21	95	18	82					14	60	12	50	7	27
20	90									11	45	6	25
										10	40	5	20
										9	35	4	15
												3	10
												2	5

**Поштовх гири вагою 24 кг довгим циклом (таблиці 75-81).**

Поштовх гири довгим циклом виконується наступним чином: В.П. - ноги нарізно, гиря в руках, махом гиря піднімається на груди. За допомогою сили ніг гиря виштовхується вгору та фіксується на прямих руках. Після цього гиря знов опускається у В.П. Вправа продовжується певну кількість разів відповідно до власної ваги.

Таблиця 75 - Поштовх гири (вагова категорія 60 кг), рази

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	100	3	85	2	75	1	69						

Таблиця 76 - Поштовх гири (вагова категорія до 65 кг), рази

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	100	4	85	3	75	2	70	1	60				

Таблиця 77 - Поштовх гири (вагова категорія до 70 кг), рази

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	100	5	85	4	75	3	70	2	60	1	50		

Таблиця 78 - Поштовх гири (вагова категорія до 75 кг), рази

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	100	6	85	5	75	4	70	3	60	2	50		
										1	40		

Таблиця 79 - Поштовх гири (вагова категорія до 80 кг), рази

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	100	7	85	6	75	5	70	4	60	3	50	1	30
										2	40		

Таблиця 80 - Поштовх гири (вагова категорія до 90 кг), рази

		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	100	8	85	7	75	6	70	5	60	4	50	2	30
										3	40	1	20

Таблиця 81 - Поштовх гири (вагова категорія 90 + кг), рази

		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10	100	9	85	8	75	7	70	6	60	5	50	3	30
										4	40	2	20
												1	10

**Поштовх двох гир вагою 24 кг (таблиці 82-88).**  
Виконується так само, як поштовх довгим циклом, але гири опускаються тільки на груди. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 82 - Поштовх двох гир (вагова категорія 60 кг), рази

		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	100	6	88	4	75	3	68	2	60	1	50		
7	90	5	82										

Таблиця 83 - Поштовх двох гир (вагова категорія до 65 кг), рази

		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
10	100	7	88	5	75	4	70	3	60	2	50		
9	95	6	82							1	40		
8	90												

Таблиця 84 - Поштовх двох гир (вагова категорія до 70 кг), рази

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	100	9	85	7	75	6	70	5	60	4	50	2	30
11	95	8	82							3	40	1	20
10	90												



Таблиця 85 - Поштовх двох гир (вагова категорія до 75 кг), рази

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	100	11	85	9	75	8	70	7	65	5	50	2	30
13	95	10	82					6	60	4	40	1	20
12	90									3	35		

Таблиця 86 - Поштовх двох гир (вагова категорія до 80 кг), рази

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	100	13	85	11	75	10	70	9	65	7	55	3	34
15	95	12	82					8	60	6	50	2	20
14	90									5	45	1	15
										4	40		

Таблиця 87 - Поштовх двох гир (вагова категорія до 90 кг), рази

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
А		В		С		D		Е		FХ		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	без.	бал
18	100	15	85	13	75	12	70	11	65	9	55	4	30
17	95	14	82					10	60	8	50	3	25
16	90									7	45	2	20
										6	30	1	10
										5	35		

Таблиця 88 - Поштовх двох гир (вагова категорія 90 + кг), рази

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	100	17	85	15	75	14	70	13	65	11	55	6	30
19	95	16	82					12	60	10	50	5	25
18	90									9	45	4	20
										8	40	3	15
										7	35	2	10
												1	5

**Піднімання на груди́ну двох гир вагою 24 кг (таблиці 89-95).**

Ця вправа – перша частина вправи поштовху довгим циклом. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 89 - Піднімання на груди́ну двох гир (вагова категорія 60 кг),  
рази

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	100	7	85	5	75	4	70	2	60	1	50		
9	95	6	82			3	65						
8	90												

Таблиця 90 - Піднімання на груди́ну двох гир (вагова категорія до 65 кг), рази

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	100	9	85	7	75	6	70	5	65	3	50	1	30
11	95	8	82					4	60	2	40		
10	90												

Таблиця 91 - Піднімання на груди́ну двох гир (вагова категорія до 70 кг), рази

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	100	11	85	9	75	8	70	7	65	5	55	2	34
13	95	10	82					6	60	4	50	1	25
12	90									3	40		

Таблиця 92 - Піднімання на груди́ну двох гир (вагова категорія до 75 кг), рази

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	100	13	85	11	75	10	70	9	65	7	50	4	30
15	95	12	82					8	60	6	40	3	25
14	90									5	35	2	20
												1	15

Таблиця 93 - Піднімання на груди двох гир (вагова категорія до 80 кг), рази

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
18	100	15	85	13	75	12	70	11	65	9	55	5	30
17	95	14	82					10	60	8	50	4	25
16	90									7	40	3	20
										6	34	2	15
												1	10

Таблиця 94 - Піднімання на груди двох гир (вагова категорія до 90 кг), рази

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	100	17	85	15	75	14	70	13	65	11	55	7	30
19	95	16	82					12	60	10	45	6	25
18	90									9	40	5	20
										8	34	4	15
												3	10
												2	5

Таблиця 95 - Піднімання на груди двох гир (вагова категорія 90 + кг), рази

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
22	100	19	85	17	75	16	70	15	65	13	55	8	30
21	95	18	82					14	60	12	50	7	27
20	90									11	45	6	25
										10	40	5	20
										9	35	4	15
												3	10
												2	5

**Протяжка гирі вагою 32 кг (таблиці 96-102).** 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 з власною вагою.

Таблиця 96 - Протяжка гирі (вагова категорія 60 кг), рази

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
10	100	7	85	5	75	4	70	2	60	1	55		
9	95	6	82			3	65						
8	90												

Таблиця 97 - Протяжка гирі (вагова категорія до 65 кг), рази

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	100	9	85	7	75	6	70	5	65	3	50	1	30
11	95	8	82					4	60	2	40		
10	90												

Таблиця 98 - Протяжка гирі (вагова категорія до 70 кг), рази

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	100	11	85	9	75	8	70	7	65	5	55	2	34
13	95	10	82					6	60	4	50	1	25
12	90									3	40		

Таблиця 99 - Протяжка гирі (вагова категорія до 75 кг), рази

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	100	13	85	11	75	10	70	9	65	7	50	4	30
15	95	12	82					8	60	6	40	3	25
14	90									5	35	2	20
												1	15

Таблиця 100 - Протяжка гирі (вагова категорія до 80 кг), рази

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	100	15	85	13	75	12	70	10	65	9	55	5	30
17	95	14	82					11	60	8	50	4	25
16	90									7	40	3	20
										6	34	2	15
												1	10

Таблиця 101 - Протяжка гирі (вагова категорія до 90 кг), рази

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	100	17	85	15	75	14	70	13	65	11	55	7	30
19	95	16	82					12	60	10	45	6	25
18	90									9	40	5	20
										8	34	4	15
												3	10
												2	5

Таблиця 102 - Протяжка гирі (вагова категорія 90+ кг), рази

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
22	100	19	85	17	75	16	70	15	65	13	55	8	30
21	95	18	82					14	60	12	50	7	27
20	90									11	45	6	25
										10	40	5	20
										9	35	4	15
												3	10

## Спеціалізація - настільний теніс

**Подача м'яча (таблиця 103).** 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°, ракетка залишається над столом пряма, лікоть 90°. Подача виконується із влученням у коло діаметром 35 см. Оцінюється кількість влучень у коло.

Таблиця 103 - Подача м'яча, рази

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	100	13	89	11	80	9	74	7	66	5	59	3	25
14	90	12	82	10	75	8	69	6	60	4	35	1	12

**Прийом м'яча (таблиця 104).** Виконується удвох, 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 104 - Прийом м'яча, рази

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	100	10	89	8	80	6	74	4	66	2	55	0	0
11	90	9	82	7	75	5	69	3	60	1	25		

**Подача м'яча у грі в парах (таблиця 105).** Виконується двома парами. Подача виконується по прямій, прийом по діагоналі почергово (переміщення пар за годинниковою стрілкою у стійці). М'яч утримувати без втрат. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 105 - Подача м'яча у грі в парах, рази

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	100	13	89	11	80	9	74	7	66	5	55	3	28
14	90	12	82	10	75	8	69	6	60	4	35	1	12

**Передача м'яча з крутінням (таблиця 106).** Підрізання з крутінням (це коли при ударі по м'ячу кисть руки виконує додатковий рух повороту разом із ракеткою): виконується подача з підрізанням стоячи правим чи лівим боком на відстані 60 см від тенісного столу. М'яч підкидається вище ракетки на 10 – 15 см, приймається на середню її частину та прокатується по ній до кінця удару. Рука в цей момент приймає м'яч знизу, розвертається лікоть на 135°. Виконується у коло діаметром 35 см. Оцінюється кількість подач у коло.

Таблиця 106 - Передача м'яча з крутінням, рази

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	100	10	88	8	80	6	72	4	66	2	55	0	0
11	90	9	82	7	75	5	69	3	60	1	35		

**Нападаючий удар (таблиця 107).** Виконується удвох, з партнером. Партнер виконує 20 подач. Учасник тестування повинен із кожної подачі виконати нападаючий удар відкритою стороною ракетки у стійці тенісиста в русі. Оцінюється кількість атакуючих ударів.

Таблиця 107 - Нападаючий удар, рази

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	100	17	89	13	80	11	74	9	66	7	59	4	30
19	95	16	87	12	75	10	69	8	60	6	50	3	25
18	90	15	84							5	35	2	15
		14	82									1	5

## Спеціалізація - спортивна боротьба

### *Нахили тулуба вперед із партнером на плечах (таблиця 108).*

Учасник приймає положення стоячи з партнером на плечах, хват за руку і ногу (захват «вітряком»), виконує нахили тулуба вперед. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 108 - Нахили тулуба вперед із партнером на плечах, рази

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	100	16	86	14	80	12	74	10	64	8	65	4	30
19	96	15	84	13	76	11	70	9	60	7	51	3	26
18	92									6	44	2	19
17	90									5	37	1	10

*Присідання з партнером на плечах, захват «вітряком» (таблиця 109).* Учасник приймає положення стоячи із партнером на плечах, хват за руку і ногу (захват «вітряком»), виконує присідання. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 109 - Присідання з партнером на плечах, захват «вітряком», рази

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	100	12	87	10	78	8	71	7	61	6	54	3	30
14	95	11	85	9	75					5	51	2	20
13	90									4	40	1	10

*Оббігання ногами навколо голови (вліво та вправо (таблиця 110)).* Учасник приймає положення в упорі на голові, руками і ногами виконує оббігання навколо голови через положення «борцівський міст». Оцінюється кількість оббігань.



Таблиця 110 - Оббігання ногами навколо голови (вліво та вправо), рази

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	100	16	86	14	80	12	72	10	64	9	58	4	30
19	96	15	85	13	76	11	70			8	52	3	29
18	92									7	51	2	24
17	90									6	44	1	20
										5	37		

**Стійка на голові (таблиця 111).** Учасник приймає положення стійки на голові, спирається на руки. Оцінюється час, протягом якого учасник стоїть у стійці на голові.

Таблиця 111 - Стійка на голові, 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
2'30"	100	2'05"	88	1'45"	80	1'30"	74	1'15"	67	1'00"	55	0'30"	34
2'25"	97	2'00"	86	1'40"	78	1'25"	72	1'10"	63	0'55"	53	0'25"	30
2'20"	94	1'55"	85	1'35"	76	1'20"	71	1'05"	60	0'50"	51	0'20"	29
2'15"	92	1'50"	82							0'45"	46	0'15"	22
2'10"	90									0'40"	42	0'10"	16
										0'35"	38	0'05"	10

## Спеціалізація художня гімнастика

**Оберт на одній нозі (таблиця 112).** Учасник приймає В. П.: на високому півпальці, ноги натягнуті, тулуб у рівному положенні. За командою «Можна!» учасник повинен виконати оберт навколо своєї осі. Оцінюється якість оберт у градусах.

Таблиця 112 - Оберт на одній нозі, градуси

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
720 <sup>0</sup>	100	540 <sup>0</sup>	82	360 <sup>0</sup>	75	180 <sup>0</sup>	69	менш 180 <sup>0</sup>	60	менш 90 <sup>0</sup>	40	не викон. елем.	0

**Шпагат (таблиця 113).** Учасник повинен виконати шпагат на ліву чи праву ногу, не згинаючи коліна, тримаючи спину рівно. Оцінюється відстань у сантиметрах від паху до підлоги (опори).

Таблиця 113 – 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 виконання	100	До підлоги 5 см	82	До підлоги 10 см	75	До підлоги 12 см	69	До підлоги 15 см	60	До підлоги більше 15 см	30	Невиконання	0

**«Колесо» (таблиця 114).** 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 перекач тулуба, коліна прямі, та приходять у В. П. - о. с. Оцінюється техніка виконання з урахуванням кількості помилок.

Таблиця 114 - «Колесо», к-сть 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
Без помилок	100	1 помилка	82	2 помилки	75	3 помилки	69	4 помилки	60	Була спроба, але елемент не виконано	30	Не виконано	0

**Виконання танцювального комплексу (таблиця 115).** Учасник повинен вивчити танцювальний комплекс, який складається із чотирьох стилів (2-4 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 знижуються бали: одноманітне повторення

кроків та рухів (кожного разу 10 балів), розслаблені руки, ненатягнуті ноги, сутула спина, голова нахилена вперед (10 балів); виконання неемоційне, виконання не в музику (10 балів).

Таблиця 115 - Виконання танцювального комплексу,  
к-сть 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
Без помилок	100	5 помилок	86	8 помилок	78	11 помилок	72	13 помилок	65	15 помилок	45	Не виконано	0
		7 помилок	82	10 помилок	75	12 помилок	69	14 помилок	60	Більше 15 помилок	35		

**Кочення обруча – перекид (таблиця 116).** 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 116 - Кочення обруча – перекид, к-сть 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
Без помилок	100	Обруч у нерівній площині, перекид виконано	89	Обруч когитється нерівно, перекид завалено у ік	75	Обруч не прокотився 3-3,5 м	72	Перекид не виконано	65	Кочення обруча, перекид виконано погано	45	Не виконано спробу	0

#### **4 УМОВИ ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РЕЙТИНГУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП (СМГ). УМОВИ ПРОВЕДЕННЯ ТЕСТУВАНЬ**

*Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на спині, ноги зігнуті та закріплені, руки за головою (таблиця 117).* 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, і повертається до вихідного положення (В. П.). Вправа виконується у темпі без зупинок, оцінюється кількість разів.

Таблиця 117 - Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на спині, ноги зігнуті та закріплені, руки за головою (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
55	100	49	89	42	81	38	73	34	68	25	59	19	34
54	99	48	88	41	80	37	71	33	67	24	57	18	28
53	98	47	86	40	79	36	70	32	66	23	53	17	22
52	97	46	85	39	77	35	69	31	65	22	51	16	18
51	96	44	84					30	64	21	46	15	12
50	95	43	82					29	63	20	35	14	1
								28	62				
								27	61				
								26	60				

*Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв (таблиці 118, 119).* Учасник тримає у руках скакалку позадусебе. За командою «Можна!» включається секундомір, учасник починає виконувати стрибки на двох ногах через скакалку у високому темпі. Якщо учасник збився, можна продовжувати спробу знову, поки йде час. Учасник продовжує виконувати стрибки протягом однієї хвилини. Зараховується кількість виконаних стрибків за хвилину.

Таблиця 118 - Стрибок на двох ногах через скакалку за 1 хв, рази (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
130	100	124	89	119	81	114	74	109	68	104	58	96	30
129	98	123	88	118	80	113	73	108	66	103	56	95	25
128	96	122	86	117	78	112	70	107	64	102	54	94	20
127	94	121	84	116	76	111	71	106	62	101	52	93	15
126	92	120	82	115	75	110	70	105	60	100	50	92	10
125	90									99	45	91	5
										98	40		
										97	35		

Таблиця 119 - Стрибки на 2х ногах через скакалку за 1 хв, рази (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
150	100	144	89	139	81	134	74	128	68	120	59	111	34
149	98	143	88	138	79	133	73	127	67	119	57	110	33
148	96	142	86	137	78	132	72	126	66	118	55	109	32
147	94	141	84	136	77	131	71	125	65	117	50	108	31
146	92	140	82	135	75	130	70	124	64	116	48	107	30
145	90					129	69	123	63	115	46	106	29
								122	62	114	45	105	28
								121	60	113	40	104	27
										112	35	103	26
												102	25

**Передача малого набивного м'яча у парах за 1 хв (таблиці 120, 121).** уУчасники 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 однієї хвилини вправа повторюється з максимальною частотою. Оцінюється кількість точних передач.

Таблиця 120 - Передача малого набивного м'яча у парах за 1 хв на відстані 2 м, рази (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	100	51	89	45	81	40	74	37	68	32	59	26	28
59	99	50	88	44	80	39	70	36	64	31	55	25	22
58	98	49	87	43	79	38	69	35	63	30	51	24	18
57	97	48	86	42	77			34	61	29	46	23	12
56	96	47	84	41	75			33	60	28	40	22	10
55	95	46	82							27	35		
54	94												
53	92												
52	90												

Таблиця 121 - Передача малого набивного м'яча у парах за 1 хв на відстані 2 м, рази (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	100	41	89	35	81	30	74	27	68	23	59	16	28
49	99	40	88	34	79	29	70	26	66	22	57	15	22
48	98	39	87	33	78	28	69	25	62	21	53	14	18
47	97	38	86	32	77			24	60	20	50	13	12
46	96	37	84	31	75					19	45	12	10
45	95	36	82							18	40		
44	94									17	35		
43	92												
42	90												

**Човниковий біг 4х9 м (таблиці 122, 123).** За командою «На старт!» учасник займає положення високого старту за стартовою лінією. За командою «Руш!» він пробігає 9 м до другої лінії, бере один з двох дерев'яних кубиків, що лежать у колі (радіус 50 см), повертається бігом назад і кладе його у стартове коло. Потім біжить за другим кубиком, повертається назад і кладе його в стартове коло. Визначається час.

Таблиця 122 - Човниковий біг 4х9 м, с (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	100	10,8	85	11,0	80	11,2	73	11,5	67	11,7	58	12,1	30
10,6	95	10,9	84	11,1	75	11,3	71	11,6	60	11,8	51	12,2	20
10,7	90					11,4	69			11,9	40	12,3	10
										12,0	35		

Таблиця 123 - Човниковий біг 4х9 м, с (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	100	9,6	88	9,9	80	10,1	72	10,3	67	10,6	58	11,1	30
9,3	98	9,7	84	10,0	76	10,2	69	10,4	65	10,7	56	11,2	10
9,4	95	9,8	82					10,5	60	10,8	50	11,3	5
9,5	90									10,9	40		
										11,0	35		

**Присідання на двох ногах, руки вперед, за 1 хв (таблиці 124, 125).** Учасник тестування приймає В. П.: стійка - ноги нарізно, руки на поясі. Після команди «Можна!» учасник починає ритмічно присідати, з повною амплітудою, руки вперед. Протягом однієї хвилини він повторює вправу з максимальною частотою. Оцінюється кількість присідань з повною амплітудою.

Таблиця 124 - Присідання на двох ногах, руки вперед за 1 хв, рази (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
50	100	47	89	45	80	43	73	41	66	38	55	34	30
49	96	46	82	44	75	42	69	40	63	37	50	33	25
48	94							39	60	36	40	32	20
										35	35	30	15
												29	10

Таблиця 125 - Присідання на двох ногах, руки вперед за 1 хв, рази (чоловіки)

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
55	100	51	89	48	81	44	74	41	68	38	59	33	25
54	96	50	86	47	79	43	72	40	64	37	54	32	15
53	93	49	82	46	77	42	69	39	60	36	49	31	10
52	90			45	75					35	40	30	5
										34	35		

**Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах (таблиця 126).** Учасник тестування приймає В. П.: упор стоячи на колінах, стопи схресно, руки в упорі прямі, 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 126 - Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах, рази (жінки)

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
24	100	20	88	17	81	15	71	13	68	11	51	9	25
23	96	19	85	16	76	14	69	12	60	10	35	8	10
22	92	18	82										
21	90												

**Нахил тулуба вперед з положення сидячи (таблиці 127, 128).** 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 догори, 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 с, фіксуються пальці на розмітці. Тест повторюється двічі. Найкращий результат записується. Оцінюється кількість сантиметрів.



Таблиця 127 - Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см  
(жінки)

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
20	100	17	85	15	76	14	71	12	66	9	55	6	10
19	96	16	82			13	69	11	65	8	45		
18	90							10	60	7	35		

Таблиця 128 - Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см  
(чоловіки)

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
18	100	16	85	14	76	13	71	11	68	9	55	6	10
17	90	15	82			12	69	10	60	8	45		
										7	35		

**Підтягування на низькій перекладині (таблиця 129).** Учасник тестування приймає В. П.: береться за перекладину хватом зверху (долонями вперед) на ширині плечей, руки прямі, ноги прямі в упорі. За командою «Можна!» згинає руки, підтягується до такого положення, коли підборіддя розташовується над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускається у вис. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 129 - Підтягування на низькій перекладині, рази (жінки)

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
12	100	10	87	8	78	6	71	5	63	4	50	1	5
11	95	9	85							3	40		
										2	35		

**Вис на зігнутих руках (таблиці 130, 131).** Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося над перекладиною. Коли він прийняв В. П. і готовий виконати тест, подається команда «Можна!», за якою учасник перестає опиратись ногами і повисає на зігнутих руках.

Таблиця 130 - Вис на зігнутих руках, 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
35	100	29	88	24	81	22	73	19	68	13	59	8	25
34	98	28	87	23	75	21	70	18	67	12	55	7	24
33	96	26	86			20	69	17	66	11	50	6	20
31	92	25	82					16	64	10	45	5	10
30	90							15	62	9	35		
								14	60				

Таблиця 131 - Вис на зігнутих руках, 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
15	100	13	88	11	80	9	73	6	65	4	38	2	5
14	90	12	85	10	77	8	70	5	60	3	35		

**У висі на перекладині піднімання ніг у кут  $90^0$  (таблиця 132).** Учасник тестування приймає положення – вис на перекладині, хват зверху, за командою «Можна!» піднімає прямі ноги у кут  $90^0$ , потім повертається у В. П. Вправа повторюється якомога більше разів. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 132 - У висі на перекладині піднімання прямих ніг у кут  $90^0$ , рази (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
12	100	9	82	8	80	6	70	5	60	4	36	3	10
11	98			7	75								
10	90												

**Піднімання прямих ніг у кут  $90^0$  з положення лежачи, руки вздовж тулуба (таблиці 133, 134).** Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги прямі разом, руки вздовж тулуба. За командою «Можна!» учасник піднімає прямі ноги у кут  $90^0$ . Потім знову повертається у В. П. Вправа повторюється якомога більше разів. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 133 - Піднімання прямих ніг у кут  $90^0$  з положення лежачи, руки вздовж тулуба, 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
50	100	45	88	42	80	39	74	37	68	34	59	28	30
49	99	44	84	41	78	38	70	36	64	33	54	27	25
48	98	43	82	40	76			35	60	32	50	26	20
47	94									31	45	25	15
46	90									30	40	24	10
										29	35		

Таблиця 134 - Піднімання прямих ніг у кут  $90^0$  з положення лежачи, руки вздовж тулуба, рази (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	100	49	89	45	80	41	74	37	68	34	59	28	30
54	99	48	86	44	78	40	72	36	64	33	55	27	25
53	97	47	84	43	76	39	70	35	60	32	47	26	20
52	95	46	82	42	75	38	69			30	40	25	15
51	93									29	35	24	10
50	90												

**Біг 60 м (таблиці 135, 136).** 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 якнайшвидше подолати задану дистанцію. Визначається час.

Таблиця 135 - Біг 60 м, 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
9,9	100	10,2	88	10,5	80	10,8	72	11,0	68	11,3	55	11,7	20
10,0	96	10,3	86	10,6	78	10,9	71	11,1	66	11,4	50	11,8	10
10,1	90	10,4	85	10,7	76			11,2	60	11,5	40		
										11,6	35		

Таблиця 136 - Біг 60 м, 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
8.2	100	8.9	89	9.3	81	9.6	74	9.9	66	10.2	59	10.9	30
8.4	96	9.0	87	9.4	79	9.7	70	10.0	64	10.3	57	11.0	25
8.6	94	9.1	84	9.5	75	9.8	69	10.1	60	10.4	55	11.1	20
8.7	92	9.2	82							10.5	53	11.2	15
8.8	90									10.6	50	11.3	10
										10.7	45		
										10.8	35		

**Стрибок у довжину з місця (таблиця 137).** Учасник тестування стає носками до лінії, приймає 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 найближчої точки приземлення.

Таблиця 137 - Стрибок у довжину з місця, см (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
190	100	180	89	172	81	165	74	159	69	150	59	139	34
189	99	179	88	171	80	164	73	158	68	149	58	138	30
188	98	178	87	170	79	163	72	157	66	148	57	137	25
187	97	177	86	169	78	162	71	156	65	147	56	138	20
187	96	176	85	169	77	161	70	155	64	146	55	137	15
186	95	175	84	167	76	160	69	154	63	145	54	136	10
185	94	174	83	166	75			153	62	144	52		
184	93	173	82					152	61	143	50		
183	92							151	60	142	45		
182	91									141	40		
181	90									140	35		

**Підтягування на перекладині (таблиця 138).** 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 розташовується над

перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускається у В. П. – вис. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 138 - Підтягування на перекладині, рази (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	100	10	86	9	80	7	73	6	60	5	50	2	5
11	90			8	78					4	45		
										3	35		

**Піднімання тулуба в положення сидячи за 1 хв (таблиця 139).** 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 139 - Піднімання тулуба в положення сидячи за 1 хв, рази (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
40	100	36	89	32	80	28	74	25	68	22	59	17	30
39	97	35	87	31	78	27	71	24	62	21	50	16	20
38	94	34	85	30	76	26	69	23	60	20	49	15	10
37	91	33	83	29	75					19	42		
										18	35		

**Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (таблиця 140).** Учасник тестування приймає положення упору лежачи. За командою «Можна!» починає згинати руки так, щоб кут плечо – передпліччя складав 90°, потім повертається у В. П. Вправа повторюється максимальну кількість разів. Оцінюється кількість разів.

Таблиця 140 - Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, рази (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
36	100	32	88	29	81	27	71	25	68	20	51	16	30
35	96	31	85	28	75	26	69	24	66	19	49	15	20
34	92	30	82					23	64	18	40	14	10
33	90							22	60	17	35	13	5

***Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги прямі та закріплені (таблиця 141, 142).***

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 141 - Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги прямі та закріплені, рази (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	100	42	89	36	81	31	73	28	69	24	59	17	34
49	99	41	88	35	80	30	71	27	66	23	57	16	28
48	98	40	86	34	79	29	70	26	64	22	53	15	22
47	97	39	84	33	77			25	60	21	51	14	18
46	96	38	83	32	75					20	46	13	12
45	95	37	82							19	40	12	1
44	93									18	35		
43	90												

Таблиця 142 - Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на спині, руки за головою, ноги прямі та закріплені, рази (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	100	53	88	49	81	41	73	36	68	29	59	22	30
59	99	52	84	48	80	40	72	35	67	28	57	21	25
58	98	51	83	46	79	39	71	34	66	27	53	19	10
57	97	50	82	45	78	38	70	33	65	26	51	18	5
56	96			44	77	37	69	32	64	25	46		
55	94			43	76			31	62	24	40		
54	90			42	75			30	60	23	35		

## 5 ДОДАТКОВІ ПОКАЗНИКИ, ЩО ПІДВИЩУЮТЬ РЕЙТИНГ СТУДЕНТА

Додаткові бали можуть нараховуватися студенту за активну участь в організаційній, спортивно-масовій, науково-методичній роботі. Кількість додаткових балів визначається на розсуд кафедри. Обґрунтованість нарахування студенту додаткових балів розглядається на засіданні кафедри та оформляється відповідним протоколом.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1 Платонов, В.М Теория спорта [Текст]: учебник для инструкторов физической культуры / В.М. Платонов. – К.: Высшая школа, 1997. – 187 с.

2 Новиков, А.Д Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учебник для инструкторов физической культуры / А.Д. Новиков, Л.П. Матвеева– Москва: ФиС, 1998. – 215 с.

3 Шевченко, В.П. Оцінка фізичної підготовленості за рейтинг-системою [Текст]: метод. рекомендації / В.П. Шевченко, А.М. Буц, Т.В.Шепеленко. – Харків:УкрДАЗТ, 2009. – 30 с.

4 Юрченко, Ю.М. Положення про систему контролю та оцінювання якості знань студентів в УкрДАЗТ[Текст]: метод. рекомендації / Ю.М. Юрченко, О.С. Саяпін. – Харків: УкрДАЗТ, 2007. – 18 с.

5 Робоча програма навчального курсу «Фізичне виховання» (за вимогами кредитно-модульної системи) [Текст] / В.П. Шевченко, А.М. Буц, Т.В. Шепеленко. – Харків: УкрДАЗТ, 2013. – 10 с.

6 Шепеленко, Т.В. Мета і завдання фізичного виховання. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах [Текст]: конспект лекцій / Т.В. Шепеленко, А.М. Буц, В.П. Шевченко. – Харків: УкрДАЗТ, 2011. – 18 с.





