

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра «Фізичне виховання і спорт»

**ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI
ЗА РЕЙТИНГ-СИСТЕМОЮ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Харків 2009

Методичні рекомендації розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри «Фізвиховання та спорт» 6 березня 2007 року, протокол № 7.

Дані методичні рекомендації підготовлені у відповідності до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації, згідно з Положенням про систему контролю та оцінювання якості знань студентів в УкрДАЗТ та на основі “Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України” і 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 основних, спеціальних медичних груп та груп спортивного удосконалення.

Рекомендації розроблено для викладачів кафедр з фізичного виховання та студентів денної форми навчання усіх спеціальностей.

Укладачі:

доценти В.П. Шевченко,
А.М. Буц,
старш. викл. Т.В. Шепеленко

Рецензенти:

старші. викладачі М.Є. Акімова (ХНАДУ),
А.Є. Паршев

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗА РЕЙТИНГ-СИСТЕМОЮ

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Відповідальний за випуск Шепеленко Т.В.

Редактор Решетилова В.В.

Підписано до друку 05.02.08 р.

Формат паперу 60x84 1/16 . Папір писальний.

Умовн.-друк.арк. 2,0 Обл.-вид.арк. 2,25.

Замовлення № Тираж 300. Ціна

Видавництво УкрДАЗТу, свідоцтво ДК 2874 від 12.06.2007 р.

Друкарня УкрДАЗТу,
61050, Харків - 50, пл. Фейєрбаха, 7

**УКРАЇНСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ
ЗАЛІЗНИЧНОГО ТРАНСПОРТУ**

ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра «Фізичне виховання і спорт»

**ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ЗА РЕЙТИНГ-СИСТЕМОЮ**

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Харків 2009

Методичні рекомендації розглянуто і рекомендовано до друку на засіданні кафедри “Фізвиховання та спорт” 6 березня 2007 року, протокол № 7.

Дані методичні рекомендації підготовлені у відповідності до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ III-IV рівнів акредитації, згідно з Положенням про систему контролю та оцінювання якості знань студентів в УкрДАЗТ та на основі “Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України” і 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 основних, спеціальних медичних груп та груп спортивного удосконалення.

Рекомендації розроблено для викладачів кафедр з фізичного виховання та студентів денної форми навчання усіх спеціальностей.

Укладачі:

доценти В.П. Шевченко,
А.М. Буц,
старш. викл. Т.В. Шепеленко

Рецензенти:

Старші. викладачі М.Є. Акімова (ХНАДУ),
А.Є. Паршев

ЗМІСТ

	Вступ	4
1	Мета фізвиховання	4
2	Структура залікового кредиту курсу фізичного виховання ..	5
3	Принципи оцінювання якості знань студентів	6
4	Основи впровадження рейтингу	7
5	Умови виконання нормативів для визначення рейтингу студентів основних та спеціальних медичних груп. Описи проведення тестувань (загальної фізичної підготовки ЗФП)	9
6	Залікові нормативи з фізичного виховання для студентів I-II курсів у групах загальної фізичної підготовки (ЗФП)	12
7	Залікові нормативи з фізичного виховання для студентів I-II курсів у спеціальних медичних групах (СМГ)	17
	Список літератури	34

ВСТУП

Формування в академії системи контролю та оцінювання знань студентів має на меті:

- систематизацію знань та активне їхнє засвоєння упродовж навчального року;
- подолання елементів суб'єктивізму і випадковості при оцінюванні знань, що забезпечується підвищенням ролі поточного тестування у формуванні підсумкової оцінки;
- стимулювання студентів з високою успішністю шляхом диференціації оцінювання знань залежно від рівня та якості навчальної роботи студента;
- відкритість контролю: ознайомлення студентів на початку вивчення дисциплін з контрольними завданнями та всіма формами контрольних заходів і критеріями їхнього 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 (акумуляуючої) системи оцінки знань, переорієнтація їхніх цілей з отримання позитивної оцінки на формування стійких знань, умінь та навичок.

1 МЕТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Мета дисципліни «Фізичне виховання» в академії – 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 відомих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

2 СТРУКТУРА ЗАЛІКОВОГО КРЕДИТУ КУРСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Таблиця 2.1

I семестр								II семестр							
<i>1 змістовий модуль</i>				<i>2 змістовий модуль</i>				<i>3 змістовий модуль</i>				<i>4 змістовий модуль</i>			
ПЗ	К	ІДЗ	КЗ	ПЗ	К	ІДЗ	КЗ	ПЗ	К	ІДЗ	КЗ	ПЗ	К	ІДЗ	КЗ
III семестр								IV семестр							
<i>1 змістовий модуль</i>				<i>2 змістовий модуль</i>				<i>3 змістовий модуль</i>				<i>4 змістовий модуль</i>			
ПЗ	К	ІДЗ	КЗ	ПЗ	К	ІДЗ	КЗ	ПЗ	К	ІДЗ	КЗ	ПЗ	К	ІДЗ	КЗ
<p>Примітка - ПЗ – практичні заняття; К – консультації; ІДЗ – індивідуальні завдання для самостійного виконання й опрацювання методичної літератури; КЗ – контрольні заходи.</p>															

3 ПРИНЦИПИ ОЦІНЮВАННЯ ЯКОСТІ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

3.1 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 УкрДАЗТ використовується 100-бальна шкала оцінювання. Кожна оцінка, виставлена за 100-бальною шкалою, повинна бути переведена до національної шкали (5, 4, 3, 2) та шкали ECTS (A,B,C,D,E,FX,F) згідно з таблицею 3.1.

Таблиця 3.1

Визначення назви за державною шкалою (оцінка)	Визначення назви за шкалою ECTS	За 100 бальною шкалою	ECTS оцінка
ВІДМІННО – 5	Відмінно – відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	90 – 100	A
ДОБРЕ – 4	Дуже добре – вище середнього рівня з кількома помилками	82 – 89	B
	Добре – в загальному правильна робота з певною кількістю грубих помилок	75 – 81	C
ЗАДОВІЛЬНО – 3	Задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків	69 – 74	D
	Достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії	60 – 68	E
НЕЗАДОВІЛЬНО – 2	Незадовільно – потрібно попрацювати перед тим як отримати залік або екзамен (без повторного вивчення модуля)	35 – 59	FX
	Незадовільно – необхідна серйозна подальша робота (повторне вивчення модуля)	≤ 35	F

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”.

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

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

3.3 Студентам, які мають хоча б одну не зараховану складову практично-теоретичної частини робочої програми дисципліни, оцінка за модуль не виставляється.

4 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, допомагає здійснювати контроль за ефективністю фізичного виховання.

В умовах навчального закладу програмою з фізичного виховання та Державними тестами і нормами фізичної підготовленості визначається кількість нормативів за семестр і навчальний рік. Кожен норматив, у залежності від показаного результату, дає можливість набрати від 0 до 100 балів.

Формування оцінки проводиться згідно з 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 та теоретична підготовка. Результати кожного нормативу розділені за 100-бальною шкалою. Відвідування занять з фізичного виховання визначається у відсотках за контрольний відрізок часу, які і переходять в бали рейтингу (таблиця 4.1).

Таблиця 4.1

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

В основних та спеціальних медичних групах визначення рейтингу за кожний контрольний модуль проводиться за формулою (приклад):

$$I_{п.к.} S_1 = \frac{S_H + S_H + S_H + S_B + S_M}{5}$$

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

$$S_3 = \frac{S_1 + S_2}{2}$$

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 перездачу, 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).

Примітка - п. к. – поточний контроль; S_1, S_2 – рейтинг за кожен поточний контроль; S_n – рейтинг за норматив; S_b – рейтинг за відвідування занять; S_m – рейтинг за методичну підготовку; S_t – рейтинг за теоретичну підготовку; S_3 – залік.

5 УМОВИ ВИКОНАННЯ НОРМАТИВІВ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ РЕЙТИНГУ СТУДЕНТІВ ОСНОВНИХ ТА СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП. ОПИСИ ПРОВЕДЕННЯ ТЕСТУВАНЬ (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, не занижуючи темпу бігу перед фінішем.

Стрибок в довжину з місця – учасник тестування стає носками до лінії, робить замах руками назад, потім різко виносить їх уперед, відштовхуючись ногами, стрибає якомога далі.

Стрибок вгору з місця – учасник тестування змащує кінчики пальців рук магnezією або крейдою, стає обличчям до стіни, де зроблена розмітка, ноги на ширині плечей, руки опущені. За командою: “Можна” учасник піднімає руки вгору і торкається кінчиками пальців розмітки. Потім він опускає руки донизу, ледь присідає і робить різкий замах зігнутими руками вгору, намагаючись якомога вище торкнутися кінчиками пальців рук розмітки.

Біг на довгі дистанції – для чоловіків і жінок умови тестування однакові (різниця лише в довжині дистанції). За командою: “На старт” учасники тестування стають до стартової лінії в положення високого старту. Коли всі готові до старту, за командою: “Руш” (або за пострілом) вони починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якомога швидше. У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – учасник тестування приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей, кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою: “Можна” учасник починає ритмічно, з повною амплітудою, згинати і розгинати руки.

Підтягування – учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки прямі. За командою: “Можна”, згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя знаходиться над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Вис на зігнутих руках – учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину зігнутими руками так, щоб підборіддя знаходилося 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 (підборіддя знаходиться над перекладиною).

Човниковий біг (4х9м) – 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 і, взявши його, повертається назад і кладе в стартове коло.

Піднімання тулубу в сід за 1 хв – учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, 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, торкаючись спиною і ліктями рук матів, після чого знову повертається в положення

сидячи. Протягом 1хв. він повторює вправу з максимальною частотою.

Нахил тулуба вперед з положення сидячи – 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 лежать на підлозі між колінами долонями донизу. За командою: “Можна” учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом 2 с, фіксуючи пальці на розмітці, коліна не згинати. Тест повторюється двічі. Кращий результат записується.

Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на спині, ноги закріплені, руки за головою – 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, торкаючись спиною і ліктями рук поверхні.

Присідання на одній нозі стоячи на лаві, опора об гладку стінку – учасник тестування стає на лаву однією ногою, опираючись долонею об гладку стінку, друга рука – вбік. Після команди: “Можна” учасник повністю присідає на одній нозі, другу піднімає вперед до прямого кута, потім повертається у вихідне положення. Вправа виконується без зупинки. Те ж саме виконується на другій нозі.

Згинання та розгинання рук в упорі на жердинах – учасник тестування займає положення в упорі рук на жердинах і за командою: “Можна” без махових дій ногами згинає та розгинає руки у кут 90° якомога більше разів.

У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку - учасник тестування займає положення у висі на перекладині, хват зверху, за командою: “Можна” піднімає ноги вгору, торкається перекладини передньою поверхнею ступні якомога більше разів.

Силою переворот в упор на перекладині – учасник тестування займає положення у висі на перекладині, хват зверху, робить підтягування, піднімає прямі ноги, заводить їх за голову і виходить в упор на прямі руки на перекладині якомога більше разів.

6 ЗАЛКОВІ НОРМАТИВИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ І-ІІ КУРСІВ У ГРУПАХ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ (ЗФП)

Таблиця 6.1_

ЖІНКИ

Піднімання тулубу з положення лежачи, руки за головою, ноги закріплені,
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
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												

Човниковий біг 4x9 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
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

Піднімання тулубу в сід за 1хв

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
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

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі

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												

Продовження таблиці 6.1

Нахил тулубу вперед з положення сидячи, 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
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												

Піднімання прямих ніг у висі, 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
12	100	10	85	9	80	7	70	5	60	4	20	3	5
11	96			8	75	6	65						

Вис на зігнутих руках

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												

Біг 100 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
14,8	100	15,4	88	15,9	80	16,2	74	16,6	68	17,0	57	17,6	34
14,9	98	15,5	87	16,0	78	16,3	73	16,7	66	17,1	54	17,7	28
15,0	96	15,6	85	16,1	76	16,4	71	16,8	63	17,2	52	17,8	22
15,1	94	15,7	84			16,5	70	16,9	60	17,3	51	17,9	18
15,2	92	15,8	82							17,4	46	18,0	12
15,3	90									17,5	40	18,1	6
												18,2	1

Біг 2000 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
9,40	100	10,24	89	10,46	81	11,14	74	11,32	68	11,58	58	12,28	32
9,44	99	10,26	88	10,50	80	11,16	73	11,36	67	12,02	56	12,32	28
9,48	98	10,29	87	10,54	79	11,19	72	11,40	66	12,06	54	12,36	24
9,52	97	10,30	85	10,58	78	11,20	71	11,44	65	12,08	52	12,40	20
9,56	96	10,34	84	11,02	77	11,24	70	11,48	64	12,10	51	12,44	16
10,00	95	10,38	83	11,06	76	11,28	69	11,52	62	12,14	48	12,48	12
10,04	94	10,42	82	11,10	75			11,56	60	12,16	44	12,52	8
10,08	93									12,20	40	12,56	4

10,16	91									12,24	36	13,00	1
10,20	90												

Продовження таблиці 6.1

Стрибок у довжину з місяця

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
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												

ЧОЛОВІКИ

Стрибок у довжину з місяця

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
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		

Продовження таблиці 6.1

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, 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
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												

Згинання та розгинання рук в упорі на жердині, 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
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						

Піднімання прямих ніг у висі на перекладині до її доторку, 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
16	100	13	89	10	80	7	71	6	65	5	52	3	30
15	98	12	86	9	76					4	45	2	20
14	92	11	84	8	74							1	10

Підтягування на перекладині

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

Піднімання в сід за 1 хв

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
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		

Продовження таблиці 6.1

Біг 100 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
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												

Біг 3000 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
12,00	100	13,05	85	13,45	80	14,30	72	15,00	67	15,40	51	16,10	30
12,15	97	13,25	83	14,05	78	14,45	69	15,15	65	15,50	49	16,20	20
12,30	94			14,20	75			15,30	63	16,00	40	16,30	10
12,45	91							15,39	60				
13,00	90												

Вис на зігнутих руках, 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
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

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
8,8	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												
-----	----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Закінчення таблиці 6.1

Нахил тулубу вперед з положення сидячи

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
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												

У висі на перекладині піднімання прямих ніг до її доторку

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

7 ЗАЛІКОВІ НОРМАТИВИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ І-ІІ КУРСІВ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ (СМГ)

Таблиця 7.1

ЧОЛОВІКИ

Підтягування на перекладині (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
10	100	8	88	6	80	4	74	2	66	0	0		
9	90	7	82	5	75	3	68	1	60				

Човниковий біг 4x9 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
9,2	100	9,6	85	9,9	78	10,1	72	10,4	62	10,7	49	11,0	20
9,3	98	9,7	84	10,0	75	10,2	67	10,5	61	10,8	40	11,1	10
9,4	94	9,8	82			10,3	63	10,6	60	10,9	30	11,2	5
9,5	90												

Піднімання тулубу в сід за 1 хв

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	64	22	55	18	34

39	97	35	87	31	78	27	71	24	62	21	52	17	26
38	94	34	85	30	76	26	68	23	60	20	49	16	18
37	91	33	83	29	75					19	42	15	10

Продовження таблиці 7.1

Стрибок у довжину з місця, 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
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												

Нахил тулубу вперед з положення сидячи, 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
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												

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, 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
38	100	33	88	30	80	27	73	24	67	21	55	16	30
37	97	32	85	29	77	26	71	23	63	20	51	15	20
36	94	31	83	28	75	25	69	22	60	19	49	14	10
35	92									18	45		
34	90									17	40		

В упорі на жердинах згинання та розгинання рук, 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
16	100	11	88	7	75	6	73	4	60	3	50	1	35
14	98	10	85			5	69			2	40		
13	95	9	84										
12	92	8	82										

У висі на гімнастичній стінці утримання прямих ніг у куті 90°, 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

30	100	26	89	23	81	20	72	18	65	16	56	12	31
29	98	25	86	22	78	19	71	17	60	15	52	11	21
28	95	24	85	21	75					14	51	10	11
27	92									13	41		

Продовження таблиці 7.1

Біг 60 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
8,2	100	8,9	89	9,3	81	9,6	74	9,9	66	10,2	59	10,9	35
8,4	96	9,0	87	9,4	79	9,7	73	10,0	64	10,3	57	11,0	30
8,6	94	9,1	84	9,5	75	9,8	72	10,1	60	10,4	55	11,1	25
8,7	92	9,2	82							10,5	53	11,2	20
8,8	90									10,6	50	11,3	15
										10,7	45		
										10,8	40		

Біг 30 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
5,5	100	5,6	82	5,7	75	5,8	71	5,9	60	6,0	55	6,1	35

Вис на зігнутих руках, 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
45	100	39	89	34	81	27	72	23	68	18	59	4	38
44	99	38	85	33	80	26	71	22	67	17	57	3	34
43	98	37	84	32	79	25	70	21	66	16	55	2	30
42	97	36	83	31	78	24	69	20	63	15	52	1	10
41	96	35	82	30	77			19	61	14	51		
40	95			29	76					13	50		
				28	75					12	49		
										10	47		
										5	42		

ЖІНКИ

Стрибки через скакалку за 1 хв

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
100	100	80	86	60	78	50	72	30	64	20	52	10	20
90	96	70	85			40	71			15	51		

Продовження таблиці 7.1

Піднімання тулуба з положення лежачи, руки за головою, ноги закріплені, 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
50	100	41	88	36	81	31	73	28	68	24	59	17	34
49	99	40	84	35	80	30	71	27	66	23	57	16	28
48	98	38	83	34	79	29	70	26	64	21	53	15	22
47	97	37	82	33	77			25	62	20	51	14	18
46	96									19	46	13	12
45	95									18	40	11	1
44	94												
43	92												

Човниковий біг 4x9 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
10,5	100	10,8	85	11,1	80	11,3	74	11,5	67	11,7	56	12,0	30
10,6	95	10,9	84	11,2	76	11,4	71	11,6	61	11,8	51	12,1	20
10,7	90	11,0	83							11,9	40	12,4	15
												12,5	0

Згинання та розгинання рук в упорі стоячи на колінах

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	18	81	16	71	15	68	10	51	8	25
23	96	19	85	17	76			14	64	9	35	7	10
22	92							13	60				
21	90												

У висі на перекладині піднімання прямих ніг під кутом 90°

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	9	85	8	80	6	70	5	60	4	36	3	10
11	98			7	75								
10	92												

Підтягування на низькій перекладині

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	87	8	78	6	71	5	63	4	54	1	30
11	95	9	85							3	51		

										2	42		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	----	--	--

Продовження таблиці 7.1

Піднімання тулубу в сід, ноги зігнуті (без урахування часу)

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
47	100	43	88	40	80	38	74	36	67	34	56	31	30
46	96	42	85	39	77	37	71	35	61	33	51	30	20
45	92	41	83							32	40	29	10
44	90											28	1

Біг 60 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
9,9	100	10,2	88	10,5	80	10,8	72	11,0	66	11,2	55	11,6	30
10,0	96	10,3	86	10,6	78	10,9	71	11,1	60	11,3	52	11,7	20
10,1	90	10,4	85	10,7	76					11,4	50	11,8	10
										11,5	40		

Стрибки у довжину з місця, 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
200	100	189	89	182	81	175	72	170	67	166	59	155	30
199	99	188	88	181	80	174	71	169	65	165	57	154	25
198	98	187	87	180	79	173	70	168	63	164	55	153	20
197	97	186	85	179	78	172	69	167	61	163	53	152	16
196	96	185	84	178	77					162	52	150	10
195	95	184	83	177	76					161	51		
194	94	183	82							160	49		
193	93									159	47		
192	92									158	45		
191	91									157	40		
190	90									156	35		

Спеціалізація „Фітнес”

Нахил тулубу вперед з положення сидячи, 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
25	100	18	89	14	79	12	74	9	68	6	50	3	35
23	96	17	86	13	75	11	72	8	64	5	45	2	20
20	94	16	84			10	70	7	60	4	40	1	15
19	90	15	82										

Продовження таблиці 7.1

Стрибки на двох через скакалку, 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
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 на підлозі (хіндж), 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
24	100	19	89	16	81	13	74	10	68	7	59	4	30
23	98	18	86	15	79	12	70	9	64	6	40	2	20
22	96	17	82	14	75	11	69	8	60	5	35	1	15
21	94												
20	90												

Спеціалізація „Футбол”

Кидання м'яча з-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	20	88	17	80	15	74	12	67	10	59	7	30
24	97	19	85	16	77	14	71	11	63	9	50	6	20
23	94	18	84			13	69			8	40	5	10
22	92												
21	90												

Удари по воротах на точність, 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
818	100	816	85	815	75	814	70	813	60	812	50	811	20
817	90												

Продовження таблиці 7.1

Удари 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

Жонгливання м'ячем ногою та головою, кількість разів

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		

Продовження таблиці 7.1

Спеціалізація „Волейбол”

1 курс

Передача м'яча знизу над собою (R – 1,5-2м) із 16 передач

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		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												

Прийом подачі (із 10 подач)

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
7	100	5	89	4	75	3	74	2	60			1	34
6	90											0	0

II курс

Прийом подачі м'яча, кілька разів

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		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												

Атакуючий удар через сітку у зони, кількість попадань з 10 спроб

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		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”

Техніка передачі двома руками від грудей

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал
30	100	27	85	25	75	24	71	23	68	21	39	20	34
29	95	26	83					22	60			19	20
28	90												

Техніка кидків м'яча стоячи збоку від щита

Відмінно		Добре				Задовільно				Незадовільно			
A		B		C		D		E		FX		F	
рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал	рез.	бал

9	100	6	85	4	75	3	71	2	68				
8	95	5	83					1	60				
7	90												

Продовження таблиці 7.1

Техніка кидків м'яча з подвійного кроку

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	100	6	85	4	75	3	71	2	68				
8	95	5	83					1	60				
7	90												

Техніка штрафного кидка

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	6	85	5	75	4	71	3	60	2	39	1	0
7	90												

Спеціалізація „Важка атлетика”

Ривок гирі вагою 16 кг двома руками (вагова категорія 60 кг)

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

(вагова категорія до 65 кг)

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

(вагова категорія 70 кг)

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		

(вагова категорія до 75 кг)

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
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	----

Продовження таблиці 7.1

(вагова категорія до 80кг)

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

(вагова категорія до 90 кг)

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

(вагова категорія вище 90 кг)

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
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

(вагова категорія 60 кг)

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

(вагова категорія до 65 кг)

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

Продовження таблиці 7.1

(вагова категорія до 70 кг)

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		

(вагова категорія до 75 кг)

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

(вагова категорія до 80 кг)

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

(вагова категорія до 90 кг)

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

(вагова категорія вище 90 кг)

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
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

Продовження таблиці 7.1

Поштовх довгим циклом гир вагою 24 кг

(вагова категорія 60 кг)

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						

(вагова категорія до 65 кг)

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				

(вагова категорія до 70 кг)

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		

(вагова категорія до 75 кг)

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		

(вагова категорія до 80 кг)

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		

(вагова категорія до 90 кг)

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

(вагова категорія вище 90 кг)

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	9	85	8	75	7	70	6	60	5	50	3	30
										4	40	2	20
												1	10

Продовження таблиці 7.1

Поштовх двох гир вагою 24 кг

(вагова категорія 60 кг)

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

(вагова категорія до 65 кг)

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	7	88	5	75	4	70	3	60	2	50		
9	95	6	82							1	40		
8	90												

(вагова категорія до 70 кг)

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

(вагова категорія до 75 кг)

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	50	2	30
13	95	10	82					6	60	4	40	1	20
12	90									3	35		

(вагова категорія до 80 кг)

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	55	3	34
15	95	12	82					8	60	6	50	2	20
14	90									5	45	1	15
										4	40		

(вагова категорія до 90 кг)

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	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		

Продовження таблиці 7.1

(вагова категорія вище 90 кг)

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	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 груди двох гир вагою 24 кг

(вагова категорія 60 кг)

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

(вагова категорія до 65 кг)

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

(вагова категорія до 70 кг)

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		

(вагова категорія до 75 кг)

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

Продовження таблиці 7.1

(вагова категорія до 80 кг)

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	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

(вагова категорія до 90 кг)

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

(вагова категорія вище 90 кг)

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
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

Спеціалізація „Настільний теніс”

Подача м'яча, 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
15	100	13	89	11	80	9	74	7	66	5	59	3	25
14	90	12	82	10	75	8	68	6	60	4	35	1	12

Приєм м'яча, 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
12	100	10	89	8	80	6	74	4	66	2	55	0	0

11	90	9	82	7	75	5	68	3	60	1	25		
----	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	--	--

Продовження таблиці 7.1

Подача м'яча у грі в парах, 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
15	100	13	89	10	80	9	74	7	66	5	55	3	28
14	90	12	82	11	75	8	68	6	60	4	35	1	12

Нападаючий удар, 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
20	100	17	89	13	80	11	74	9	66	7	59	4	30
18	90	16	87	12	75	10	68	8	60	6	50	3	28
		15	84							5	35	1	12
		14	82										

Подача м'яча з крутінням, 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
12	100	10	88	8	80	6	72	4	66	2	55	0	0
11	90	9	82	7	75	5	60	3	60	1	35		

Спеціалізація „Спортивна боротьба”

Нахил тулуба з партнером, захват „вітряком”

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, захват „вітряком”

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)

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		

Закінчення таблиці 7.1

Згинання та розгинання рук (у положенні „міст”)

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 з упору рук на голову, стійка на голову, упор руками в мати

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

Додаткові показники, які підвищують рейтинг студента: додаткові бали можуть нараховуватися студенту за активну участь у 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. – К.: Высшая школа, 1997. – 187 с.
- 2 Новиков А.Д., Матвеева Л.П. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: ФиС, 1998. – 215 с.
- 3 Теория и методика ФК: Учеб. для инструкторов физической культуры. – М., – 1995. – 197 с.
- 4 Шевченко В.П., Шабатура В.Н. Оцінка фізичної підготовленості за рейтинг-системою. – Харків: ХарДАЗТ; 1996. – 26 с.
- 5 Юрченко Ю.М., Саяпін О.С. Положення про систему контролю та оцінювання якості знань студентів в УкрДАЗТ. – Харків: УкрДАЗТ, 2007. – 18 с.
- 6 Шевченко В.П., Буц А.М., Шепеленко Т.В. Робоча програма навчального курсу (за вимогами кредитно-модульної системи). – Харків: УкрДАЗТ, 2006. – 10 с.
- 7 Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К.; 1996. – 31 с.

