Державний університет «Житомирська політехніка»

**Контрольні нормативи з фізичної підготовки І – ІV курсів**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Види випробувань | Стать | Нормативи, бали |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Термін виконання |
| Біг 12 хв. | ЧЖ | Зараховано | навчальний рік |
| Біг на 60 м/с | ЧЖ | 8.29.6 | 9.010.3 | 9.510.9 | 10.011.5 | 11.012.0 | навчальний рік |
| Підтягування на перекладиніПідтягування у висі лежачи | ЧЖ | 1620 | 1315 | 1010 | 88 | 65 | навчальний рік |
| Згинання і розкинання рук в упорі лежачи на підлозі | ЧЖ | 4424 | 3819 | 3216 | 2614 | 207 | навчальний рік |
| Піднімання тулубу в сід за 1 хв. | ЧЖ | 5347 | 4742 | 4037 | 3433 | 2828 | навчальний рік |
| Присідання на двох ногах руки за голову | ЧЖ | 5040 | 4535 | 4030 | 3525 | 3020 | навчальний рік |
| Піднімання ніг до перекладини | Ч | 20 | 16 | 12 | 8 | 4 | навчальний рік |
| Згинання і розгинання рук в упорі на бруссях | Ч | 20 | 15 | 10 | 7 | 5 | навчальний рік |
| Стрибки зі скакалкою за 1 хв. | Ж | 140 | 120 | 100 | 80 | 60 | навчальний рік |
| Піднімання зігнутих ніг на гімнастичній стінці | Ж | 30 | 25 | 20 | 15 | 10 | навчальний рік |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Відмінно** | **A** | **90-100 балів** |
| **Добре** | **B** | **82-89 балів** |
| **C** | **74-81 балів** |
| **Задовільно** | **D** | **64-73 балів** |
| **E** | **60-63 балів** |
| **Незадовільно** | **FX** | **35-59 балів** |
| **F** | **1-34 балів** |

 **Для отримання заліку необхідно відвідати всі заняття і здати всі нормативи не менше ніж на 1 бал.**

 **Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту 27.08.2014.**