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. | Ч  Ж | Зараховано | | | | | навчальний рік |
| Біг на 60 м/с | Ч  Ж | 8.2  9.6 | 9.0  10.3 | 9.5  10.9 | 10.0  11.5 | 11.0  12.0 | навчальний рік |
| Підтягування на перекладині  Підтягування у висі лежачи | Ч  Ж | 16  20 | 13  15 | 10  10 | 8  8 | 6  5 | навчальний рік |
| Згинання і розкинання рук в упорі лежачи на підлозі | Ч  Ж | 44  24 | 38  19 | 32  16 | 26  14 | 20  7 | навчальний рік |
| Піднімання тулубу в сід за 1 хв. | Ч  Ж | 53  47 | 47  42 | 40  37 | 34  33 | 28  28 | навчальний рік |
| Присідання на двох ногах руки за голову | Ч  Ж | 50  40 | 45  35 | 40  30 | 35  25 | 30  20 | 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.**