

Набуває чинності з 01.09.2016 р.  
Наказ № 49 від 02.03.2016 р.

ЗАТВЕРДЖЕНО  
на засіданні Вченої Ради ОДЕКУ  
«25» лютого 2016 року

Ректор ОДЕКУ

\_\_\_\_\_ Степаненко С.М.

## ПОЛОЖЕННЯ

про організацію фізичного виховання студентів  
Одеського державного екологічного університету

### 1. Загальні положення

1.1. Це Положення розроблено відповідно до Закону України «Про вищу освіту» та методичних рекомендацій, викладених у листі МОН № 1/9-454 від 25.09.15 р.

1.2. В ОДЕКУ передбачаються такі форми організації фізичного виховання:

- традиційна;
- індивідуальна;
- професійно орієнтована;
- секційна, а також поєднання цих форм.

1.2.1. *Традиційна форма* передбачає збереження дисципліни «Фізичне виховання» як обов'язкової, з нарахуванням за неї кредитів ЄКТС, включенням занять до загального розкладу та проведенням підсумкового семестрового контролю. Ця форма пропонується для студентів першого та другого років навчання.

1.2.2. *Індивідуальна форма* передбачає закріплення за кожним студентом працівника кафедри, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку. Така форма рекомендується для студентів - спортсменів або для студентів з вадами здоров'я.

1.2.3. *Професійно орієнтована форма* передбачає розроблення програми з фізичного виховання, яка орієнтована на особливості майбутньої професії і рекомендується для студентів, що навчаються за спеціалізацією «Гідрометеорологічне (метеорологічне) та геофізичне забезпечення військ (сил)».

1.2.4. *Секційна форма* передбачає участь студентів у спеціалізованих та загальнооздоровчих секціях.

1.3. *Компетентність*, яку набуває студент після опанування дисципліни, – здатність використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя та активного відпочинку.

Результатами навчання з фізичного виховання є:

– *знання* закономірностей та особливостей використання рухової активності для формування здоров'я;

- *вміння* виконувати певні види рухових дій під час занять масовим спортом, оздоровчим фітнесом та фізичною рекреацією;
- *здатність* до дотримання рекомендацій щодо тривалості та інтенсивності рухової активності.

1.4. Методика проведення занять та оцінювання результатів навчання доводиться до відома студентів на початку кожного семестру.

1.5. Кафедра фізичного виховання та валеології разом з відповідними підрозділами ОДЕКУ здійснюють медійну підтримку, яка сприяє формуванню культури фізичної активності та фізичного здоров'я, рекламує успіхи студентів-спортсменів ОДЕКУ на змаганнях усіх рівнів, висвітлює заходи спрямовані на підвищення зацікавленості студентів у заняттях спортом.

## **2. Організація фізичного виховання для студентів бакалавріату першого та другого років навчання**

2.1. Кількість кредитів з дисципліни на семестр визначається робочим навчальним планом і має бути не менше одного кредиту.

2.2. На початку занять в осінньому семестрі кожного навчального року протягом першого тижня здійснюється «вхідний контроль» фізичного стану студентів, який враховує стать, стан здоров'я, фізичний розвиток, фізичну і спортивну підготовленість. За результатами проводиться розподіл студентів на окремі групи, а саме:

- 1) «сильні» (студенти-спортсмени, які займаються окремими видами спорту);
- 2) «середні» (студенти, з показниками в межах «стандартних» вимог до спортивної форми);
- 3) «слабкі» (1 – студенти, показники яких нижче «стандартних» вимог до спортивної форми, 2 – студенти, які мають спеціальну медичну групу; 3 – студенти групи ФЛК).

2.3. Для першої групи студентів за кожним з них (або за групою з кількох спортсменів, які займаються одним видом спорту) закріплюється викладач кафедри фізичного виховання та валеології, який розробляє для них індивідуальну програму навчання.

2.4. Друга група студентів, а також студенти з третьої групи, які за станом здоров'я можуть відвідувати заняття, займаються за розкладом занять, складеним навчальним відділом.

2.5. Студенти, які відвідують кабінет лікувальної фізкультури, у разі надання відповідного документу, звільнюються від обов'язкових занять за розкладом.

2.6. Студенти всіх спеціальностей мають можливість приймати участь у спеціалізованих спортивних, загальнооздоровчих секціях у вільний від основних навчальних занять час.

### 3. Організація фізичного виховання для студентів бакалавріату третього і четвертого років навчання та магістратури

Для студентів бакалавріату третього і четвертого років навчання та магістратури всіх спеціальностей пропонується секційна форма навчання, яка не передбачає обов'язкових аудиторних занять за розкладом. Проте, вони можуть отримати додаткові кредити з фізичного виховання за особливі успіхи, які визначені у п. 6 цього Положення.

### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

4.1. Оцінювання студентів «першої» групи (див. п. 2.2) складається з таких частин:

№	Вид	Кількість балів	Максимальна кількість балів за семестр
1	Здача контрольних тестів	до 5 за кожну вправу	25
2	Відвідування тренувань у групі спортивного удосконалення за індивідуальним графіком	—	75
Усього			100

4.2. Оцінювання студентів «другої» групи (див. п. 2.2) складається з таких частин:

№	Вид	Кількість балів	Максимальна кількість балів за семестр
1	Відвідування занять з виконанням вправ згідно з робочою програмою	до 4 за кожне заняття	60
2	Здача контрольних тестів	до 5 за кожну вправу	25
3	Участь в університетських змаганнях і спортивно-масовій роботі або додаткові заняття в басейні*	—	15
Усього			100

\* При використанні п. 4.2 для оцінювання здобувачів вищої освіти за спеціалізацією «Гідрометеорологічне (метеорологічне) та геофізичне забезпечення військ (сил)», додаткові заняття в басейні не зараховуються.

4.3. Оцінювання студентів «третьої» групи (див. п. 2.2), окрім групи ФЛК, складається з таких частин:

№	Вид	Кількість балів	Максимальна кількість балів за семестр
1	Відвідування занять з виконанням вправ згідно до робочої програми	до 4 за кожне заняття	60
2	Реферат	до 10	10
3	Додаткові заняття в басейні	—	30
Усього			100

4.4. Оцінювання студентів групи ФЛК (див. п. 2.2) складається з таких частин:

№	Вид	Кількість балів	Максимальна кількість балів за семестр
1	Відвідування кабінету лікувальної фізкультури	до 4 за кожне заняття	60 (за наявності підтверджуючого документа)
2	Реферат	до 10	10
3	Додаткові заняття в басейні	—	30
Усього			100

4.5. Зміст контрольних тестів, рекомендації щодо тижневого рухового навантаження студентів та теми рефератів наводяться у Додатках А-В.

## **5. Організація фізичного виховання та критерії оцінювання для здобувачів вищої освіти за спеціалізацією «Гідрометеорологічне (метеорологічне) та геофізичне забезпечення військ (сил)»**

5.1. Дисципліна «Фізичне виховання» для студентів бакалавріату спеціалізації «Гідрометеорологічне (метеорологічне) та геофізичне забезпечення військ (сил)» є обов'язковою. Кількість кредитів з цієї дисципліни на семестр визначається робочим навчальним планом і має бути не менше одного кредиту.

5.2. Робоча програма дисципліни, розробляється з урахуванням особливостей майбутньої професії і передбачає формування необхідних фізичних та індивідуальних якостей військових фахівців.

5.3. Заняття для студентів бакалавріату проводяться викладачами кафедри фізичного виховання та валеології. Оцінювання цих студентів здійснюється за критеріями, наведеним у п. 4.2 Положення.

5.4. Для студентів магістратури (або тих, що здобувають освітній рівень "спеціаліст") заняття з дисципліни «Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка» проводяться викладачами кафедри військової підготовки. Оцінювання цих студентів проводиться згідно з вимогами робочої програми зазначе-

ної дисципліни.

5.5. Вимоги до фізичної підготовки студентів та нормативи для її оцінки наведено у додатку Г.

5.6. Студенти цієї спеціалізації можуть отримати додаткові кредити з фізичного виховання за особливі успіхи (див. п. 6 Положення).

## 6. Додаткові кредити

6.1. Студенти мають можливість отримати додаткові кредити за особливі успіхи у спорті. Кредити нараховуються студенту у разі подання кафедрою фізичного виховання та валеології відповідних документів до деканату. Кількість кредитів наведена у таблиці:

Рівень змагань	Кількість кредитів ЄКТС			
	1 місце	2 місце	3 місце	участь
Олімпійські ігри, чемпіонати Світу та Європи	3,0	3,0	3,0	1,5
Чемпіонат України, Студентська універсіада	1,5	1,25	1,25	0,75
Чемпіонат області, міста	1,25	1,0	0,75	0,25
Виконання нормативів майстра спорту України	0,75			

Тести і оцінки фізичної підготовленості студентів

№п/п	Види випробувань	Стать	Бали				
			5	4	3	2	1
1	<b>Витривалість</b>						
	Біг на 1000м, хв.с., або 500 м, хв.с.	Ч Ж	3.30 2.00	3.40 2.10	3.50 2.20	4.00 2.30	4.10 2.40
2	<b>Сила</b>						
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	Ч	44	38	32	26	20
		Ж	24	19	16	11	7
	Підтягування на пере- кладині, разів Підтягування з вису лежачи на низькій пе- рекладині 110-120см., разів	Ч	16	14	12	10	8
		Ж	20	16	12	8	4
Вис на зігнутих руках, с	Ч	60	47	35	23	10	
	Ж	21	17	13	9	5	
	Піднімання в сід за 1 хв., разів	Ч	53	47	40	34	28
		Ж	47	42	37	33	28
	Стрибок у довжину з місця, см	Ч	260	241	224	207	190
		Ж	210	196	184	172	160
	Стрибок угору, см	Ч	56	52	45	39	35
		Ж	46	44	40	36	30
3	<b>Швидкість</b>						
Біг на 100м, с	Ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5	
	Ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2	
4	<b>Спритність</b>						
Човниковий біг 4 х 9 м, с	Ч	8.8	9.2	9.7	10.2	10.7	
	Ж	10.2	10.5	11.1	11.5	12.0	
5	<b>Гнучкість</b>						
Нахили тулуба вперед із положення сидячи	Ч	19	16	13	10	7	
	Ж	20	17	14	10	7	
6	<b>Прикладні навички</b>						
Плавання, м	Ч	100	75	50	25	-	
	Ж	100	75	50	25	-	

Рекомендації щодо орієнтовного тижневого рухового режиму студентів

№ п/п	Вправи	Обсяг
Юнаки		
1	Оздоровчий біг (км) або ходіння на лижах (км)	15-17 22-24
2	Підтягування на перекладині (кількість разів)	70-85
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	120-140
4	Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині (кількість разів)	140-160
5	Нахили тулуба вперед з основної стойки із (кількість разів)	100-120
Дівчата		
1	Оздоровчий біг (км) або ходіння на лижах (км)	12-14 16-18
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), висота опору 50см	210-220
3	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині 110-120см. (кількість разів)	85-95
4	Стрибки на місці зі скакалкою (кількість разів)	350-600
5	Піднімання тулубу із положення лежачи на спині (кількість разів)	100-120

Приклади тем рефератів

1. Значення фізичної культури та спорту в житті людини
2. Історія розвитку фізичної культури як дисципліни
3. Історія зародження олімпійського руху в стародавній Греції
4. Фізична культура і її вплив на рішення соціальних проблем
5. Сучасні Олімпійські ігри: особливості проведення та їх значення у житті сучасного суспільства
6. Вплив фізичних вправ на повноцінний розвиток організму людини
7. Процес організації здорового способу життя.
8. Лікувальна фізична культура: комплекси фізичних вправ спрямованих на усунення різноманітних захворювань
9. Фізична культура як засіб боротьби зі стомленням та низькою працездатністю
10. Основні методи корегування статури за допомогою фізичних вправ
11. Основні системи оздоровчої фізичної культури
12. Профілактика виникнення професійних хвороб
13. Взаємозв'язок фізичного та духовного розвитку людини
14. Основні види спортивних ігор
15. Види бігу та їх вплив на здоров'я людини
16. Алкоголізм та його вплив на розвиток здорової людини
17. Наркотики та їх вплив на розвиток повноцінної особи.
18. Фізична культура в професійній підготовці студентів
19. Формування професійно - прикладних якостей у студентів на заняттях по фізичному вихованню
20. Медико-біологічні основи фізичного виховання та здоровий спосіб життя
21. Загальні вимоги медичного контролю над станом здоров'я студента
22. Основи медичного контролю та самоконтролю
23. Перша допомога при травмах
24. Методи зміцнення та підтримки здорового образу життя
25. Психологічні особливості студентів у процесі занять фізичною фізкультурою та спортом
26. Формування розумових, морально-вольових , психологічних якостей на заняттях по фізичній культурі та спорту
27. Нетрадиційні системи зміцнення здоров'я і фізичного удосконалення
28. Соціальні функції фізичної культури та спорту
29. Фізична культура та її місце у вирішенні соціальних проблем
30. Місце фізкультури та спорту у моєму житті ( минуле, теперішнє, майбутнє).  
Вплив спорту на розвиток особистих якостей
31. Заняття спортом як засіб розвитку професійно важливих життєвих якостей (на прикладі конкретної професійної діяльності)
32. Вплив фізичних вправ на удосконалення різних систем організму людини
33. Організація здорового способу життя студента



34. Основи лікувальної фізичної культури ( розкрити методику проведення занять при конкретному захворюванні)
35. Здоровий спосіб життя та фактори що його визначають
36. Основні вимоги до організації здорового способу життя студента
37. Значення засобів фізичної культури у підвищенні працездатності студента та профілактиці стомлення
38. Корегування статури (маси тіла) студента засобами фізичної культури
39. Характеристика окремих систем оздоровчої фізичної культури
40. Попередження професійних захворювань та самоконтроль
41. Взаємозв'язок та взаємозалежність духовного та фізичного самовдосконалення

## Література

### Основна

1. Амосов Н.М., Мурахов І.В. Серце і фізичні вправи. – К: Здоров'я, 1985.- 80с.
2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства: видання друге, стереотипне.- К.: ІЗМН, 1999.-270 с.
3. Романенко В.О. Рухові здатності людини. – Донецьк: «Новий світ». УК Центр, 2003.- 336 с.
4. Рибковский А.Г. Организация учебно-тренировочного процесса в группах спортивного совершенствования. Учебное пособие. – Донецк: 2003.-160 с.
5. Паффенбаргер Р., Ольсен Є. Здоровий образ життя. – К.: Олімпійська література, 1999.
6. Петренко П.І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання. Навчальний посібник. – Вінниця, 1997. -104 с.
7. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузу. Навчальний посібник. – Кн..1. – Луцьк: «Надстир'я», 1996. – 178 с.

### Додаткова

1. Віровський Л.П. Атлетична гімнастика. Навчальний посібник. – К.: ІСДО, 1994. – 100с.
2. Гоголан М. Система здоров'я НИШИ. – К.: 1996. – 178с.
3. Дубогай О.Д. та ін. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації. – Луцьк. 1997. – 154 с.
4. Кубертен П. Олімпійські мемуари. – Київ.: Олімпійська література. 1997.- 180с.
5. Курилова В.І. та ін. Туризм. Навчальний посібник. – Одеса, 1996. – 108 с.
6. Поль С. Брегг. Здоровье и долголетие. – Санкт – Петербург: Воениздат. 1995. – 430 с.
7. Сичков С.О. Атлетизм. Навчальний посібник. – К., 1997. -156с.

Нормативи для студентів спеціалізації «Гідрометеорологічне (метеорологічне) та геофізичне забезпечення військ (сил)»

**НОРМАТИВИ**

для визначення фізичної підготовленості студентів першого року навчання

№ п/ п	Найменування вправи	Одиниця виміру	Категорії військовослужбовців														
			Курсанти			1			2			3			4		
			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Підтягування на перекладині	рази	12	10	8	12	10	8	11	9	7	11	9	7	10	8	6
2	Підйом переворотом на перекладині	рази	6	5	4	6	5	4	5	4	3	5	4	3	4	3	2
3	Підйом силою на перекладині	рази	4	3	2	4	3	2	3	2	1	3	2	1	-	-	-
4	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	рази	12	10	8	12	10	8	11	9	7	11	9	7	10	8	6
4а	Згинання і розгинання рук у розмахуванні на брусах	рази	12	10	8	12	10	8	11	9	7	11	9	7	10	8	6
5	Комплексна силова вправа	рази	48	44	40	48	44	40	46	42	38	46	42	38	44	40	36
5а	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	рази	36	33	30	36	33	30	34	31	28	34	31	28	33	30	27
6	Піднімання двох гір по довгому циклу 16 кг (до 70кг)	рази	10	9	8	10	9	8	9	8	7	9	8	7	8	7	6
	24 кг (до 80 кг)	рази	7	6	5	7	6	5	6	5	4	6	5	4	5	4	3
	24 кг (понад 80 кг)	рази	11	10	9	11	10	9	10	9	8	10	9	8	9	8	7

7	Ривок гирі 16 кг (до 60 кг)	рази	52	46	40	52	46	40	50	44	38	50	44	38	48	42	36
	24 кг (до 70 кг)	рази	38	32	26	38	32	26	36	30	24	36	30	24	34	28	22
	24 кг (до 80 кг)	рази	46	40	34	46	40	34	44	38	32	44	38	32	42	36	30
	24 кг (понад 80 кг)	рази	54	48	42	54	48	42	52	46	40	52	46	40	50	44	38
8	Комплексна вправа на спритність	сек.	9,8	10,2	10,6	9,8	10,2	10,6	10,2	10,6	11,0	10,6	11,0	11,4	11,0	11,4	11,8
9	Вправа на гнучкість	см	-14	-11	-7	-14	-11	-7	-13	-10	-6	-12	-9	-5	-11	-8	-4
19	Кут в упорі на бру- сах	сек.	1,15	1,05	0,50	1,15	1,05	0,50	1,10	1,00	0,45	-	-	-	-	-	-
20	Утримання горизон- тального положен- ня тулуба обличчям вниз	хв., сек.	2,15	1,45	1,15	2,15	1,45	1,15	2,10	1,40	1,10	2,05	1,35	1,05	2,00	1,30	1,05
22	Біг на 100м (старт лежачи)	сек.	14,8	15,2	16,0	14,8	15,2	16,0	15,0	15,4	16,2	15,2	15,6	16,4	15,4	15,8	16,6
23	Біг на 100м	сек.	14,4	14,8	15,6	14,4	14,8	15,6	14,6	15,0	15,8	14,8	15,2	16,0	15,0	15,4	16,2
23 а	Човниковий біг 10х10 м	сек.	27,5	28,5	29,5	27,5	28,5	29,5	28,0	29,0	30,0	28,5	29,5	30,5	29,0	30,0	31,0
24	Біг на 400м	хв., сек.	1,10	1,12	1,18	1,10	1,12	1,18	1,12	1,14	1,20	1,14	1,16	1,22	1,16	1,18	1,24
24 а	Човниковий біг 4х100м	хв., сек.	1,16	1,18	1,24	1,16	1,18	1,24	1,18	1,20	1,26	1,20	1,22	1,28	1,22	1,24	1,30
26	Біг на 1 км	хв., сек.	3,45	3,55	4,20	3,50	4,00	4,25	3,55	4,05	4,30	4,00	4,10	4,35	4,-5	4,15	4,40
27	Біг на 2 км	хв., сек.	8,10	8,30	9,20	8,20	8,40	9,30	8,30	8,50	9,40	8,40	9,00	9,50	8,50	9,10	10,0 0
28	Біг на 3 км	хв., сек.	12,30	12,50	13,40	13,00	13,20	14,20	13,20	13,40	14,40	13,30	13,50	14,50	13,40	14,00	15,00
29	Біг на 5 км	хв., сек.	22,30	23,00	24,00	23,00	23,30	24,30	23,30	24,00	25,00	24,00	24,30	25,30	24,30	25,00	26,00
30	Марш-кидок на 5 км	хв., сек.	24,30	25,30	26,30	27,00	28,00	29,00	27,00	28,00	29,00	27,00	28,00	29,00	-	-	-
36	Біг на 3 км з пере- шкодами	хв., сек.	14,10	14,30	15,20	14,30	14,50	15,40	14,40	15,00	15,50	14,50	15,10	16,00	-	-	-

## НОРМАТИВИ

для визначення фізичної підготовленості студентів другого року навчання

№ п/ п	Найменування вправи	Одиниця виміру	Категорії військовослужбовців														
			Курсанти			1			2			3			4		
			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Підтягування на перекладині	рази	13	11	9	12	10	8	12	10	8	12	10	8	11	9	7
2	Підйом переворотом на перекладині	рази	7	6	5	6	5	4	6	5	4	6	5	4	5	4	3
3	Підйом силою на перекладині	рази	5	4	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2	3	2	1
4	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	рази	14	12	10	13	11	9	13	11	9	13	11	9	12	10	8
4а	Згинання і розгинання рук у розмахиванні на брусах	рази	14	12	10	13	11	9	13	11	9	13	11	9	12	10	8
5	Комплексна силова вправа	рази	52	48	44	48	44	40	48	44	40	48	44	40	44	40	36
5а	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	рази	39	36	33	36	33	30	36	33	30	36	33	30	33	30	27
6	Піднімання двох гір по довгому циклу 16 кг (до 70кг)	рази	12	11	10	11	10	9	11	10	9	11	10	9	11	10	9
	24 кг (до 80 кг)	рази	8	7	6	7	6	5	7	6	5	7	6	5	7	6	5
	24 кг (понад 80 кг)	рази	12	11	10	11	10	9	11	10	9	11	10	9	11	10	9
7	Ривок гирі 16 кг (до 60 кг)	рази	58	52	46	56	50	44	56	50	44	54	48	42	54	48	42
	24 кг (до 70 кг)	рази	44	38	32	42	36	30	42	36	30	40	36	30	40	36	30
	24 кг (до 80 кг)	рази	52	46	40	52	46	40	50	44	38	48	42	36	48	42	36
	24 кг (понад 80 кг)	рази	60	54	48	60	54	48	58	52	46	56	50	44	56	50	44

8	Комплексна вправа на спритність	сек	9,4	9,8	10,2	9,4	9,8	10,2	9,8	10,2	10,6	-	-	-	-	-	-
9	Вправа на гнучкість	см	-15	-12	-8	-15	-12	-8	-14	-11	-7	-	-	-	-	-	-
19	Кут в упорі на брусах	сек.	1,20	1,10	0,55	1,20	1,10	0,55	1,15	1,05	0,50	-	-	-	-	-	-
20	Утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз	хв., сек.	2,25	1,55	1,25	2,25	1,55	1,25	2,20	1,50	1,20	-	-	-	-	-	-
22	Біг на 100м (старт лежачи)	сек.	14,6	15,0	15,8	14,6	15,0	15,8	14,8	15,2	16,0	15,0	15,4	16,2	-	-	-
23	Біг на 100м	сек.	14,2	14,6	15,4	14,2	14,6	15,4	14,4	14,8	15,6	14,6	15,0	15,8	14,6	15,0	15,8
23 а	Човниковий біг 10х10 м	сек.	27,0	28,0	29,0	27,0	28,0	29,0	27,5	28,5	29,5	28,0	29,0	30,0	28,0	29,0	30,0
24	Біг на 400м	хв., сек.	1,08	1,10	1,16	1,08	1,10	1,16	1,10	1,12	1,18	1,12	1,14	1,20	1,12	1,14	1,20
24 а	Човниковий біг 4х100м	хв., сек.	1,14	1,16	1,22	1,14	1,16	1,22	1,16	1,18	1,24	1,18	1,20	1,26	1,18	1,20	1,26
26	Біг на 1 км	хв., сек.	3,35	3,45	4,10	3,40	3,50	4,15	3,45	3,55	4,20	3,50	4,00	4,25	3,50	4,00	4,25
27	Біг на 2 км	хв., сек.	7,50	8,10	9,00	7,50	8,10	9,00	8,00	8,20	9,10	8,10	8,30	9,20	8,10	8,30	9,20
28	Біг на 3 км	хв., сек.	12,20	12,40	13,30	12,40	13,00	13,50	13,00	13,20	14,10	13,10	13,30	14,20	13,10	13,30	14,20
29	Біг на 5 км	хв., сек.	22,00	22,30	23,30	22,30	23,00	24,00	23,00	23,30	24,30	23,30	24,00	25,00	23,30	24,00	25,00
30	Марш-кидок на 5 км	хв., сек.	24,00	25,00	26,00	27,00	28,00	29,00	27,00	28,00	29,00	27,00	28,00	29,00	27,00	28,00	29,00
36	Біг на 3 км з перешкодами	хв., сек.	14,00	14,20	15,10	14,10	14,30	15,20	14,20	14,40	15,30	14,30	14,50	15,40	-	-	-
39	Плавання на 100 м у спортивній формі	хв., сек	1,45	1,55	2,15	1,50	2,00	2,20	1,55	2,05	2,25	2,00	2,10	2,30	2,00	2,10	2,30
41	Пірнання у довжину	м	35	30	25	30	25	20	30	25	20	30	25	20	30	25	20

## НОРМАТИВИ

для визначення фізичної підготовленості студентів третього року навчання

№ п/п	Найменування вправи	Одиниця виміру	Категорії військовослужбовців														
			Курсанти			1			2			3			4		
			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	Підтягування на перекладині	рази	14	12	10	14	12	10	13	11	9	13	11	9	13	11	9
2	Підйом переворотом на перекладині	рази	8	7	6	8	7	6	7	6	5	7	6	5	7	6	5
3	Підйом силою на перекладині	рази	6	5	4	6	5	4	5	4	3	5	4	3	5	4	3
4	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	рази	16	14	12	16	14	12	14	12	10	14	12	10	14	12	10
4а	Згинання і розгинання рук у розмахуванні на брусах	рази	16	14	12	16	14	12	14	12	10	14	12	10	14	12	10
5	Комплексна силова вправа	рази	56	52	48	56	52	48	52	48	44	52	48	44	52	48	44
5а	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	рази	42	39	36	42	39	36	39	36	33	39	36	33	39	36	33
6	Піднімання двох гір по довгому циклу 16 кг (до 70кг)	рази	14	13	12	14	13	12	13	12	11	13	12	11	13	12	11
	24 кг (до 80 кг)	рази	9	8	7	9	8	7	8	7	6	8	7	6	8	7	6
	24 кг (понад 80 кг)	рази	13	12	11	13	12	11	12	11	10	12	11	10	12	11	10
7	Ривок гирі 16 кг (до 60 кг)	рази	64	58	52	64	58	52	62	56	50	62	56	50	62	56	50
	24 кг (до 70 кг)	рази	50	44	38	50	44	38	48	42	36	48	42	36	48	42	36
	24 кг (до 80 кг)	рази	58	52	46	58	52	46	56	50	44	56	50	44	56	50	44
	24 кг (понад 80 кг)	рази	66	60	54	66	60	54	64	58	52	64	58	52	64	58	52

8	Комплексна вправа на спритність	сек	9,0	9,4	9,8	9,0	9,4	9,8	9,4	9,8	10,2	9,4	9,8	10,2	9,4	9,8	10,2
9	Вправа на гнучкість	см	-16	-13	-9	-16	-13	-9	-15	-12	-8	-15	-12	-8	-	-	-
19	Кут в упорі на брусах	сек.	1,25	1,15	1,00	1,25	1,15	1,00	1,20	1,10	0,55	1,20	1,10	0,55	-	-	-
20	Утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз	хв., сек.	2,35	2,05	1,35	2,35	2,05	1,35	2,30	2,00	1,30	2,30	2,00	1,30	-	-	-
22	Біг на 100м (старт лежачи)	сек.	14,4	14,8	15,6	14,4	14,8	15,6	14,6	15,0	15,8	14,6	15,0	15,8	-	-	-
23	Біг на 100м	сек.	14,0	14,4	15,2	14,0	14,4	15,2	14,2	14,6	15,4	14,2	14,6	15,4	14,2	14,6	15,4
23 а	Човниковий біг 10х10 м	сек.	26,5	27,5	28,5	26,5	27,5	28,5	27,0	28,0	29,0	27,0	28,0	29,0	27,0	28,0	29,0
24	Біг на 400м	хв., сек.	1,06	1,08	1,14	1,06	1,08	1,14	1,08	1,10	1,16	1,08	1,10	1,16	1,08	1,10	1,16
24 а	Човниковий біг 4х100м	хв., сек.	1,12	1,14	1,20	1,12	1,14	1,20	1,14	1,16	1,22	1,14	1,16	1,22	1,14	1,16	1,22
25	Човниковий біг 4х100м з макетом автомата	хв., сек.	2,10	2,15	2,25	2,10	2,15	2,25	2,15	2,20	2,30	2,15	2,20	2,30	2,15	2,20	2,30
26	Біг на 1 км	хв., сек.	3,25	3,35	4,00	3,25	3,35	4,00	3,35	3,45	4,10	3,35	3,45	4,10	3,35	3,45	4,10
27	Біг на 2 км	хв., сек.	7,30	7,50	8,40	7,40	8,00	8,50	7,50	8,10	9,00	7,50	8,10	9,00	7,50	8,10	9,00
28	Біг на 3 км	хв., сек.	12,10	12,30	13,20	12,30	12,50	13,40	12,50	13,10	14,00	12,50	13,10	14,00	12,50	13,10	14,00
29	Біг на 5 км	хв., сек.	22,00	22,30	23,30	22,30	23,00	24,00	23,00	23,30	24,30	23,30	24,00	25,00	23,30	24,00	25,00
30	Марш-кидок на 5 км	хв., сек.	23,30	24,30	25,30	27,00	28,00	29,00	27,00	28,00	29,00	27,00	28,00	29,00	27,00	28,00	29,00
36	Біг на 3 км з перешкодами	хв., сек.	13,50	14,10	15,00	14,00	14,20	15,10	14,10	14,30	15,20	14,10	14,30	15,20	14,10	14,30	15,20
39	Плавання на 100 м у спортивній формі	хв., сек	1,40	1,50	2,10	1,40	1,50	2,10	1,40	1,55	2,15	1,40	1,55	2,15	1,40	1,55	2,15
41	Пірнання у довжину	м	40	35	30	40	35	30	35	30	25	35	30	25	35	30	25

## НОРМАТИВИ

для визначення фізичної підготовленості студентів - жінок першого-п'ятого року навчання

№ п/п	Найменування вправи	Одиниця виміру	Курсанти 4-5 курсів			Курсанти 3 курсу			Курсанти 2 курсу			Курсанти 1 курсу		
			Оцінки			Оцінки			Оцінки			Оцінки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
5	Комплексна силова вправа	рази	48	44	40	44	40	36	40	36	32	36	32	28
5а	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	рази	24	22	20	22	20	18	20	18	16	18	16	14
7	Ривок гирі 8 кг до 50 кг	рази	36	32	26	32	28	22	28	24	18	24	20	14
	до 60 кг	рази	40	36	30	36	32	26	32	28	22	28	24	18
	до 70 кг	рази	44	40	34	40	36	30	36	32	26	32	28	22
	понад 70 кг	рази	48	44	38	44	40	34	40	36	30	36	32	26
8	Комплексна вправа на спритність	сек	13,4	13,8	14,2	13,6	14,0	14,4	13,8	14,2	14,6	14,0	14,4	14,8
9	Стрибки зі скакалкою	хв., сек.	2,00	1,40	1,20	1,50	1,30	1,10	1,40	1,20	1,00	1,30	1,10	0,50
14	Вправа на гнучкість	см	-19	-15	-10	-18	-14	-9	-17	-13	-8	-16	-12	-7
18	Комплексна координаційна вправа	сек.	70	50	60	65	55	45	60	50	40	55	45	35
19	Кут в упорі на брусах	сек.	0,45	0,40	0,30	0,40	0,35	0,25	0,35	0,30	0,20	0,30	0,25	0,15
20	Утримання горизонтального положення тулуба обличчям вниз	хв.,сек.	1,40	1,20	0,55	1,35	1,15	0,50	1,30	1,10	0,45	1,25	1,05	0,40
23	Біг на 100м	сек.	15,8	16,2	17,0	16,0	16,4	17,2	16,2	16,6	17,4	16,4	16,8	17,6
23 а	Човниковий біг 10x10 м	сек.	29,0	30,0	31,0	30,0	31,0	32,0	31,0	32,0	33,0	32,0	33,0	34,0
24	Біг на 200м	хв.,сек.	34,0	36,0	38,0	36,0	38,0	40,0	38,0	40,0	42,0	40,0	42,0	44,0
24 а	Човниковий біг 2x100м	хв.,сек.	36,0	38,0	40,0	38,0	40,0	42,0	40,0	42,0	44,0	42,0	44,0	46,0
26	Біг на 1 км	хв.,сек.	4,00	4,15	4,45	4,05	4,20	4,50	4,10	4,25	4,55	4,15	4,30	5,00
27	Біг на 2 км	хв.,сек.	8,30	9,00	10,00	8,40	9,10	10,10	8,50	9,20	10,20	9,00	9,30	10,30
39	Плавання на 100 м у спортивній формі	хв.,сек	2,00	2,10	2,30	2,05	2,15	2,35	2,10	2,20	2,40	2,15	2,25	2,45
41	Пірнання у довжину	м	20	18	16	18	16	14	16	14	12	14	12	10



### НОРМАТИВИ

для визначення фізичної підготовленості студентів першого року навчання (для заліку)

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Оцінки (бали)		
			5	4	3
1	Підтягування на перекладині	рази	12	10	8
23	Біг на 100 м	сек.	14,4	14,8	15,6
28	Біг на 3 км	хв., сек.	12,30	12,50	13,40

### НОРМАТИВИ

для визначення фізичної підготовленості студентів другого року навчання (для заліку)

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Оцінки (бали)		
			5	4	3
1	Підтягування на перекладині	рази	13	11	9
23	Біг на 100 м	сек.	14,2	14,6	15,4
28	Біг на 3 км	хв., сек.	12,20	12,40	13,30

### НОРМАТИВИ

для визначення фізичної підготовленості студентів третього року навчання (для заліку)

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Оцінки (бали)		
			5	4	3
1	Підтягування на перекладині	рази	14	12	10
23	Біг на 100 м	сек.	14,0	14,4	15,2
28	Біг на 3 км	хв., сек.	12,10	12,30	13,20

### НОРМАТИВИ

для визначення фізичної підготовленості студентів четвертого - п'ятого року навчання (для заліку)

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Оцінки (бали)		
			5	4	3
1	Підтягування на перекладині	рази	15	13	10
23	Біг на 100 м	сек.	13,8	14,2	15,0
28	Біг на 3 км	хв., сек.	12,00	12,20	13,10

### НОРМАТИВИ

для визначення фізичної підготовленості студентів - жінок першого - п'ятого року навчання (для заліку)

№ вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Курсанти 4-5 курсів			Курсанти 3 курсу			Курсанти 2 курсу			Курсанти 1 курсу		
			Оцінки (бали)			Оцінки (бали)			Оцінки (бали)			Оцінки (бали)		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
5	Комплексна силова вправа	рази	48	44	40	44	40	36	40	36	32	36	32	28
23	Біг на 100 м	сек.	15,8	16,2	17,0	16,0	16,4	17,2	16,2	16,6	17,4	16,4	16,8	17,6
26	Біг на 1 км	хв., сек.	4,00	4,15	4,45	4,05	4,20	4,50	4,10	4,25	4,55	4,15	4,30	5,00