

Розроблено ц/к загальноосвітніх дисциплін
Затверджено на засіданні протоколом № ____

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з навчальної роботи

«____» _____ 20__р

«____» _____ 20__р

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

№	Контрольні вправи		Бали на базі 9 класів								
			«4»	«5»	«6»	«7»	«8»	«9»	«10»	«11»	«12»
1	Біг (100м) (с)	Дів.	18,2	17,8	17,4	17,0	16,8	16,6	16,2	16,0	15,8
		Юн.	15,2	15,0	14,8	14,4	14,2	14,0	13,6	13,4	13,2
2	Стрибки у довжину з розбігу (м)	Дів.	2,8	2,9	3,00	3,10	3,20	3,30	3,40	3,60	3,80
		Юн.	3,70	3,80	3,90	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50
3	Стрибки з місця (м)	Дів.	1,40	1,50	1,55	1,60	1,65	1,70	1,080	1,90	2,00
		Юн.	1,9	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,30	2,40	2,50
4	Біг на витривалість	Дів.	(дів – 500м)) пробігти дистанцію								
		Юн.	(юн. – 1000м)) пробігти дистанцію								
5	Човниковий біг 4:9м. (с)	Дів.	12,2	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2
		Юн.	11,0	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0
6	Стрибки у висоту (см)	Дів.	75	80	85	90	95	100	105	110	115
		Юн.	100	105	110	115	120	125	130	135	140
7	Метання тенісного м'яча (м)	Дів.	15	20	22	25	27	30	32	35	40
		Юн.	30	35	37	40	42	45	47	50	55
8	Згинання та розгинання рук в упорі (разів)	Дів.	8	10	12	14	16	18	20	23	25
		Юн.	20	25	28	30	32	35	40	45	50
9	Штовхання ядра (3кг) (6кг)	Дів.	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5
		Юн.	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
10	Піднімання в сід за 1 хв.	Дів.	28	32	34	36	38	40	42	45	50
		Юн.	30	34	36	38	40	42	45	50	55
11	Підтягування на перекладені (разів)	Юн.	4	5	6	7	8	9	10	12	14
12	Стрибки у висоту з місця	Дів.	30	33	36	38	41	44	46	48	50
		Юн.	39	42	45	47	49	52	54	57	60

Розроблено ц/к загальноосвітніх дисциплін
Затверджено на засіданні протоколом № ____

« ____ » _____ 20__р

ЗАТВЕРДЖУЮ
Заступник директора з навчальної роботи

« ____ » _____ 20__р

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

№	Контрольні вправи		Бали на базі 11 класів								
			І курс			ІІ курс			ІІІ курс		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Біг (100м) (с)	Дів.	18,5	16,8	15,8	18,5	17,0	16,0	18,5	17,0	16,0
		Юн.	15,2	14,2	13,2	15,0	14,0	13,0	15,0	14,0	13,0
2	Стрибки у довжину з розбігу (м)	Дів.	3,0	3,3	3,6	3,0	3,4	3,7	3,0	3,4	3,7
		Юн.	3,9	4,2	4,5	4,0	4,3	4,6	4,0	4,3	4,6
3	Стрибки з місця (м)	Дів.	1,5	1,6	1,7	1,5	1,65	1,8	1,5	1,65	1,8
		Юн.	2,0	2,2	2,4	2,1	2,3	2,5	2,1	2,3	2,5
4	Біг на витривалість	Дів.	(дів – 500м) пробігти дистанцію								
		Юн.	(юн. – 1000м) пробігти дистанцію								
5	Човниковий біг 4:9м. (с)	Дів.	11,8	11,2	10,6	11,6	11,0	10,4	11,6	11,0	10,4
		Юн.	10,6	10,0	9,4	10,6	9,8	9,2	10,6	9,8	9,2
6	Стрибки у висоту (см)	Дів.	75	90	105	75	95	110	75	95	110
		Юн.	100	115	130	100	120	135	100	120	135
7	Метання тенісного м'яча (м)	Дів.	20	25	32	20	27	35	20	27	35
		Юн.	33	40	47	33	43	50	33	43	50
8	Згинання та розгинання рук в упорі (разів)	Дів.	8	14	18	8	16	20	8	16	20
		Юн.	20	30	40	20	35	45	20	35	45
9	Штовхання ядра (4кг) (6кг ІІ курс) (7кг ІІІ курс)	Дів.	4,0	5,0	6,5	4,0	5,0	6,5	4,0	5,0	6,5
		Юн.	6,0	8,0	9,5	6,0	8,0	9,5	5,0	6,5	8,0
10	Піднімання в сід за 1 хв.	Дів.	30	35	45	30	40	50	30	40	50
		Юн.	35	40	50	35	45	55	35	45	55

11	Підтягування на перекладені (разів)	Юн.	5	8	12	5	9	13	5	9	13
12	Стрибки у висоту з місця	Дів.	30	40	45	30	40	45	30	40	45
		Юн.	40	50	55	40	50	55	40	50	55

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

№	Контрольні вправи		Бали на базі 9 класів								
			Баскетбол								
			«4»	«5»	«6»	«7»	«8»	«9»	«10»	«11»	«12»
1	Ведення м'яча (с) 2*18 (м)	Дів.	12,0	11,6	11,3	11,0	10,7	10,4	10,1	9,8	9,5
		Юн.	9,5	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
2	Штрафні кидки (10 спроб)	Дів.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
		Юн.	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Подвійний крок (бспроб: техніка виконання та влучність)	Дів.	2	2	2	3	3	3	4	4	4
		Юн.	2	2	2	4	4	4	5	5	5
			Волейбол								
6	Передачі м'яча в парах (зверху)	Дів.	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		Юн.	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7	Передачі м'яча в парах (знизу)	Дів.	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		Юн.	6	7	8	9	10	11	12	13	14
8	Подачі м'яча (бспроб: техніка виконання та влучність) на вибір	Дів.	3	3	3	4	4	4	5	5	5
		Юн.	3	3	3	4	4	4	5	5	5

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

№	Контрольні вправи		Бали на базі 11 класів								
			І курс			ІІ курс			ІІІ курс		
			Баскетбол								
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Ведення м'яча (с) 2*18 (м)	Дів.	11,5	10,5	10,0	11,5	10,3	9,8	11,5	10,3	9,8
		Юн.	9,5	8,5	8,0	9,5	8,3	7,8	9,5	8,3	7,8
2	Штрафні кидки (6 спроб)	Дів.	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Юн.	2	4	5	2	4	5	2	4	5
5	Подвійний крок (6спроб: техніка виконання та влучність)	Дів.	2	3	4	2	3	4	2	3	4
		Юн.	2	4	5	2	4	5	2	4	5
			Волейбол								
6	Передачі м'яча в парах (зверху)	Дів.	10	13	15	10	13	15	10	13	15
		Юн.	10	13	15	10	13	15	10	13	15
7	Передачі м'яча в парах (знизу)	Дів.	6	8	10	6	8	10	6	8	10
		Юн.	6	8	10	6	8	10	6	8	10
8	Подачі м'яча (6 спроб: техніка виконання та влучність) на вибір	Дів.	3	4	5	3	4	5	3	4	5
		Юн.	3	4	5	3	4	5	3	4	5