

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Код і найменування спеціальності	204 Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва
Тип і назва освітньої програми	Освітньо-професійна програма Технологія виробництва і переробки продукції тваринництва
Курс, семестр	1-2 курс, 1-4 семестр
Обсяг і форма семестрового контролю з навчальної дисципліни	Кількість кредитів ЄКТС – 4, Загальна кількість годин – 120, із яких: лекцій – 8 год., практичних занять – 72 год. Форма підсумкового контролю – залік
Мова викладання	Державна
Навчально-науковий інститут, кафедра	Факультет технологій тваринництва та продовольства, кафедра фізичного виховання і спорту
Контактні дані розробників	Бондаренко Віктор, старший викладач Контакти: спортивний комплекс e-mail: viktor.bondarenko@pdau.edu.ua, Профайл: https://www.pdau.edu.ua/people/bondarenko-viktor-petrovych Літвінов Петро, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту Контакти: спортивний комплекс e-mail: petro.litvinov@pdau.edu.ua Профайл: https://www.pdau.edu.ua/people/litvinov-petro-yuriyovych

МІСЦЕ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ В ОСВІТНІЙ ПРОГРАМІ

Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова
Передумови для вивчення навчальної дисципліни	Цикл гуманітарних дисциплін, які вивчалися в загальноосвітніх навчальних закладах
Компетентності	загальні: ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя. ЗК 6. Здатність працювати в команді та мати навички міжособистісної взаємодії.

Програмні результати навчання	ПРН 24. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.
РОЛЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS)	
Фізичне виховання спрямоване на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво - важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності. За допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання змінюється функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін у ньому. Впливаючи таким чином на фізичні якості. Це виражається в прогресуванні тих або інших рухових здібностей (силових, швидкісних та ін.), підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров'я, поліпшенні будови тіла.	
МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	
Вміти застосувати фізичні вправи для збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності, профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосування засобів фізичної культури і спорту для покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективної професійної діяльності; застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання, передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.	
ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	
Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя. Тема 2. Легка атлетика. Тема 3. Гімнастика. Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом. Тема 5. Волейбол. Тема 6. Баскетбол. Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей. Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	
МЕТОДИ НАВЧАННЯ І ВИКЛАДАННЯ	
Словесні методи (лекція, пояснення), наочні методи (демонстрування), практичні методи (вправи), методи формування пізнавальних інтересів (створення ситуації інтересу й новизни навчального матеріалу, метод використання життєвого досвіду), методи стимулювання і мотивації обов'язку й відповідальності (роз'яснення мети навчальної дисципліни, висування вимог до вивчення дисципліни, заохочення і покарання, оперативний контроль, вказування на недоліки, зауваження), інтерактивні методи (командні ігри), мультимедійні методи (використання мультимедійних презентацій), методи письмового контролю (тести, навчальні завдання), методи самоконтролю (самоаналіз, самооцінювання).	
ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ	
Схема нарахування балів, шкала та критерії оцінювання результатів навчання	Схема нарахування балів, шкала та критерії оцінювання результатів навчання наведені у Додатку до силабусу.

ПОЛІТИКА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА ОЦІНЮВАННЯ

-щодо виконання термінів та перескладання	Практичні завдання, завдання із самостійної роботи, які здаються з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (-30%). Здобувач вищої освіти може бути недопущеним до підсумкового контролю з навчальної дисципліни у разі набрання кількості балів менше ніж межа незадовільного навчання. Кафедра на своєму засіданні приймає рішення про недопущення такого здобувача вищої освіти до підсумкового контролю з відповідної навчальної дисципліни та повідомляє про це деканат факультету, шляхом подання витягу з протоколу засідання кафедри. Декан факультету своїм розпорядженням не допускає здобувача вищої освіти до семестрового контролю з відповідної навчальної дисципліни. Здобувач вищої освіти, який був не допущений до семестрового контролю з певної навчальної дисципліни, має підсумкову академічну заборгованість. Перескладання поточного та підсумкового контролю відбуваються за наявності поважних причин із дозволу деканату. Повторне проходження контрольного заходу для ліквідації підсумкової академічної заборгованості допускається не більше двох разів із навчальної дисципліни: один раз викладачеві, другий – комісії, яку формує декан факультету за участю викладачів відповідної кафедри. Отримана оцінка у разі другого повторного проходження контрольного заходу є остаточною.
- щодо академічної доброчесності	Здобувач вищої освіти повинен дотримуватись Кодексу академічної доброчесності та Кодексу про етику викладача та здобувача вищої освіти Полтавського державного аграрного університету.
- щодо відвідування занять	Навчання здобувачів вищої освіти, що передбачає проведення навчальних занять згідно розкладу упродовж навчального року передбачає їх безпосередню участь в освітньому процесі. Відвідування здобувачами вищої освіти всіх видів навчальних занять є обов'язковим. Відмітка про відвідування занять здобувачами здійснюється в журналі обліку аудиторної навчальної роботи викладача.
- щодо зарахування результатів неформальної / інформальної освіти	На здобувачів вищої освіти поширюється право про визнання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті перед опануванням даної освітньої компоненти. Особливості неформального / інформального навчання регламентовані Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті, здобувачами вищої освіти Полтавського державного аграрного університету.
- щодо оскарження результатів оцінювання	Після оголошення результатів поточного або семестрового контролю здобувач освіти має право звернутися до викладача з проханням надати роз'яснення щодо отриманої оцінки. У разі неможливості спільного врегулювання ситуації здобувач вищої

освіти має право оскаржити результати контрольних заходів. Підставами для оскарження результату оцінювання можуть бути: недотримання викладачем системи оцінювання, вказаної у робочій програмі навчальної дисципліни, необ'єктивне оцінювання та/або наявність конфлікту інтересів, якщо про його існування здобувачу вищої освіти не було і не могло бути відомо до проведення оцінювання. Результат оцінювання може бути оскаржений не пізніше наступного робочого дня після його оголошення. Для оскарження результату оцінювання здобувач вищої освіти звертається з письмовою заявою до директора навчально-наукового інституту, яку розглядає апеляційна комісія, сформована розпорядженням директора інституту. Апеляційна комісія протягом трьох робочих днів ухвалює рішення про наявність або відсутність підстав оскарження результату оцінювання. Присутність здобувача вищої освіти на засіданнях апеляційної комісії є обов'язковою. Висновки апеляційної комісії оформляються відповідним протоколом і доводяться до відома здобувача вищої освіти і викладача. Результатом розгляду апеляції є прийняття апеляційною комісією одного з двох рішень: попередня оцінка знань здобувача вищої освіти відповідає рівню досягнення результатів навчання і не змінюється або попередня оцінка знань здобувача вищої освіти не відповідає рівню досягнення результатів і здобувач заслуговує іншої оцінки (вказується нова оцінка відповідно до чинної в Університеті шкали оцінювання результатів навчання). За результатом апеляції оцінка результатів навчання здобувача вищої освіти не може бути зменшена.

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні

1. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту : затв. указом Президента України від 28.09.2004 р. № 1148/2004. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1148/2004#Text>
2. Про фізичну культуру і спорт: Закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
3. Стратегія розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року : затв. постановою Кабінету Міністрів України від 04.11.2020 р. № 1089. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text>
4. Гурєєва А. М., Черненко О. Є., Дорошенко Е. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: основи спеціальної термінології у фізичному вихованні : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. 78 с. URL: <https://surl.li/kjeion>
5. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч. 1. 215 с. URL: <https://surl.li/noctox>
6. Черненко С. О. Теорія і методика фізичного виховання : навч. посіб. : у 2 частинах. Краматорськ : ДДМА, 2022. Ч. 2. 228 с. URL: <https://surl.li/urnwmi>

Допоміжні

1. Блавт О. Інклюзивне фізичне виховання здобувачів вищої освіти з особливими освітніми потребами засобами дистанційних технологій. Інноватика у вихованні. 2022. Вип. 15. С. 27–34. URL: <https://surl.li/jyodnh>
2. Гоголь Т. В., Гоголь В. В., Кашуба А. А. Особливості проведення занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти засобами волейболу. Педагогічна наука і освіта XXI століття. 2024. Вип. 2. С. 96–105. URL: <https://surl.li/azisvz>
3. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти : навч.-метод. посіб. / В. Н. Газаєв, О. С. Нестеров, М. В. Верховська, В. В. Артеменко, О. С. Магула. Мелітополь : Белень В. В., 2021. 84 с. URL: <https://surl.li/ltxjeb>
4. Літвінов П. Ю. Теоретичні аспекти формування здорового способу життя студентської молоді. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання : збірник матеріалів II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. з міжнар. участю, 1 грудня 2021 р. Полтава : НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 328–330. URL: <https://surl.li/ziootu>
5. Мазур Т. Р., Кривуля Я. Ю. Здоров'язберігаючі напрями інноваційного розвитку фізичного виховання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Суспільство та національні інтереси. 2024. № 8. С. 229–239. URL: <https://surl.li/ervlgh>
6. Матвієнко М. І., Качалов О. Ю., Новицький Ю. В. Фізичне виховання у закладах вищої освіти в контексті бачення рухових технологій формування культури здоров'я особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. Вип. 6. С. 100–103. URL: <https://surl.li/gxlczzg>
7. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи (у циклі Анохінських читань) : матеріали IX Всеукраїнської наук.-практ. онлайн-конференції / За заг. ред. О. В. Ярмолюк. Київ : Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2021. 373 с. URL: <https://surl.li/auwczs>
8. Фізичне виховання: проблеми та перспективи : монографія / за заг. ред. Г. П. Грибана. Житомир : Рута, 2020. 384 с. URL: <https://surl.li/kuavcu>
9. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Дорош М. І. Фізична культура, фізичне удосконалення і здоровий спосіб життя в різні вікові періоди. Фізичне виховання в сім'ї : конспект лекцій. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 56 с. URL: <https://surl.li/cpvngs>
10. Щербина Н. Роль фізичного виховання у формуванні естетичного світогляду здобувачів вищої освіти. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. 2024. Вип. 25. С. 244–249. URL: <https://surl.li/yblasx>

Інформаційні ресурси мережі Інтернет

1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. Онлайн-курс «Фізична культура на межі психіки та тіла». URL: <https://biloruska.foundation/onlajn-kurs-fizychna-kultura-na-mezhi-psykhiky-ta-tila/>
3. Calameo (фізичне виховання) URL: <https://www.calameo.com/books/00552469398a9ad40a44e>

Додаток до силабусу

СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ, ШКАЛА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Назва теми	Форми оцінювання результатів навчання ЗВО					Разом
	Опанування практичних навичок на практичних заняттях	Виконання контрольних нормативів	Написання та проведення комплексів РГГ	Написання та проведення комплексів ВГ	самостійна робота	
Тема 1. Фізична культура і основи здорового способу життя.	2	-			1	3
Тема 2. Легка атлетика.	20	4			1	25
Тема 3 Гімнастика.	20	2	1	1	1	
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	2	-			1	3
Тема 5. Волейбол.	16	2			1	19
Тема 6. Баскетбол.	16	2			1	19
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	2	-			1	3
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	2	-			1	3
Всього	80	10	1	1	8	100

Поточний контроль успішності здобувачів вищої освіти здійснюється за видами навчальної роботи *(вказується науково-педагогічним працівником, виходячи з особливостей дисципліни)*:

- вивчення, засвоєння, та вдосконалення технічних навичок та елементів тем на практичних заняттях (0-1) 0-не засвоїв, 1- засвоїв. та лекціях; (0-1) 0-не засвоїв, 1- засвоїв.
 - виконання нормативів на практичних заняттях; (0-1). За кожний норматив
 - написання та виконання комплексів ВГ та РГГ; (0-1)
 - *написання рефератів за темами навчальної дисципліни (0-6)
- 6 балів – реферат повністю відповідає вимогам, при виконанні здобувач вищої освіти виявив творчість, самостійність та науковий підхід;

5 балів – реферат відповідає вимогам, але не містить елементів науковості;
 4 бали – реферат частково відповідає вимогам, містить елементи самостійності;
 3 бали – реферат підготовлено на визначену тему, але містить значні недоліки у змісті та оформленні;

2 бали – реферат частково відповідає вимогам, але не містить елементів самостійності.

* -для спеціальних медичних груп

Форма проведення підсумкового контролю згідно робочого та навчального плану – . залік.

Форми, шкала та критерії оцінювання результатів навчання при проведенні поточного контролю успішності здобувачів вищої освіти:

Шкала та критерії оцінювання

Опанування практичних навичок на практичних заняттях і матеріалу на лекціях

(0-1 бал)

Шкала оцінювання, балів	Характеристика критерію
1	ЗВО знає: –законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; – теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; – основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; – зміст, засоби та методи фізичного виховання; – соціально-освітні та програмно-нормативні засади фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; – теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. ЗВО вміє: – визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; – організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного віку; – формувати в студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя;
0	ЗВО не знає: –законодавчі та програмно-нормативні засади фізичного виховання; – теоретико-методичні основи організації фізичного виховання в установах системи фізичного виховання; – основи побудови процесу навчання руховим діям і розвитку фізичних якостей; – зміст, засоби та методи фізичного виховання; – соціально-освітні та програмно-нормативні засади фізичного виховання студентів закладів вищої освіти; – теоретико-методичні аспекти фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. ЗВО не вміє: – визначати завдання фізичного виховання; володіти основами методик навчання руховим діям та розвитку фізичних якостей; – організовувати спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи з особами різного віку; – формувати в студентів систему знань і свідому потребу в систематичних заняттях фізичною культурою і спортом, навички ведення здорового способу життя;

Шкала та критерії оцінювання

Виконання контрольних нормативів (0-1 бал) за кожен норматив

Шкала оцінювання, балів	Характеристика критерію
1	ЗВО у повному обсязі виконав презентацію за обраним питанням, відповідає на поставлені додаткові питання, робить відповідні висновки; аргументує свої думки
0	ЗВО не виконав презентацію

Шкала та критерії та оцінювання

Виконання завдань самостійної роботи (0-1 бал) за кожну тему

Шкала оцінювання, балів	Характеристика критерію
1	ЗВО правильно виконав всі завдання самостійної роботи
0	ЗВО не виконав завдання самостійної роботи

Нарахування балів за виконання нормативів

I семестр

Тема 2.1. Легка атлетика				
	Жінки	Чоловіки	Бали	
2.1	Стрибки у довжину з місця	Стрибки у довжину з місця	Склав- 1 бал Не склав- 0 балів	1
Тема 3.1. Гімнастика				
3.1	Виконання елементів акробатичної гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
3.2	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики		Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
всього				3

Тема 2.1. Легка атлетика

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести		Бали	
2.1	Стрибки у довжину з місця, (см.)	<179	0	Стрибки у довжину з місця, (см.)	<235	0	
		180	1		235	1	

Тема 3.1. Гімнастика

Виконання елементів акробатичної гімнастики				
	Жінки:	Бали	Чоловіки:	Бали
3.1	Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням	Склав- 1 бал не склав- 0 балів	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	Склав - 1 бал не склав - 0 балів
3.2	Написання та проведення комплексу вправ ранкової гігієнічної гімнастики			Склав - 1 бал Не склав - 0 балів

Нарахування балів за виконання нормативів
II семестр

Тема 5.1. Волейбол				Бали	
				Жін	Чол
5.1	Виконання на техніку передач м'яча зверху, знизу (16 разів)	склав – 1 бал не склав – 0 балів		1	1
Всього				1	1
Тема 6.1. Баскетбол					
6.2.1	Штрафний кидок (кількість влучань з 10-ти спроб)	Чол.	5 склав – 1 бал не склав – 0 балів		1
		Жін	4 склав – 1 бал не склав – 0 балів	1	
Всього				1	1
Тема 2.2. Легка атлетика					
2.2.1	Жінки 3 стрибки з місця	540 см – склав – 1 бал <539 см – не склав – 0 балів		1	-
2.2.2	Чоловіки Згинання і розгинання рук на брусах	12 разів – склав – 1 бал <12 разів – не склав – 0 бал		-	1
Всього				1	1

Тема 5.1. Волейбол

Нормативи чоловіки та жінки		Бали	
5.1	Виконання на техніку передачі м'яча зверху, знизу: 16 передач	склав	1
		не склав	0
Всього			1

Тема 6.1. Баскетбол

Нормативи				Бали	
				склав	не склав
6.1	1. Штрафний кидок	Жінки кількість влучань	3	-	0
			4	1	-
		Чоловіки кількість влучань	4	-	0
			5	1	-

Тема 2.2. Легка атлетика

Жінки тести		Результат	Бали	Чоловіки тести	Результат	Бали
2.2.	3 стрибка з місця	<540	0	Згинання і розгинання рук на брусах	<12	0
		540	1		12	1

**Нарахування балів за виконання нормативів
ІІІ семестр**

Тема 2.3. Легка атлетика				
	Жінки	Чоловіки	Бали	
2.3.	Піднімання тулуба (сек.)	Підтягування на перекладині	Склав – 1 бал Не склав – 0 бал	1
Тема 3.2. Гімнастика				
3.2.	Комплекс акробатичних елементів		склав – 1 бал не склав – 0 балів	1
3.2.	Написання та проведення комплексу вправ виробничої гімнастики		склав – 1 бал не склав – 0 бал	1
Загалом				3

Тема 2.3. Легка атлетика

Жінки тести		Результат	Бали	Чоловіки тести		Результат	Бали
2.3.	Піднімання тулуба (разів) за 1хвилину	<49	0	Підтягування на перекладині (разів)		<10	0
		50	1			11	1

Тема 3.2. Гімнастика

Комплекс акробатичних елементів				
	Жінки:	Бал	Чоловіки:	Бал
3.2.	Рівновага на одній нозі, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стійка на лопатках, міст з положення лежачи, стрибок з прогинанням	Склав -1 Не склав -0	Рівновага на одній нозі, стійка на голові, 2 перекиди вперед, 1 перекид назад, стрибок з прогинанням	Склав - 1 Не склав - 0
3.2.	Проведення комплексу вправ виробничої гімнастики	Склав -1 Не склав -0	Проведення комплексу вправ виробничої гімнастики	Склав - 1 Не склав - 0

**Нарахування балів за виконання нормативів
IV семестр**

Тема 5.2. Волейбол				Бали	
				Жін	Чол
5.2.	Подача із 10 подач вірно виконаних	Чоловіки	6 подач вірно, склав -1 бал, <5 подач вірно, не склав – 0 балів	-	1
		Жінки	5 подач вірно, склав -1 бал, <4 подач вірно, не склав – 0балів	1	-
Тема 6.2. Баскетбол (чоловіки, жінки)					
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком м'яча у кошик		склав – 1 бал не склав – 0 бал	1	1
Тема 2.4. Легка атлетика					
2.4.	Човниковий біг 4X9м		Чол.- 520 см і більше	-	1
			Жін.- 420 см і більше	1	-
Загалом					

Тема 6.2. Баскетбол

Нормативи			Бали	
6.2.	Виконання на техніку подвійного кроку з кидком у кошик		склав	1
			не склав	0

Тема 2.4. Легка атлетика

Жінки тести		Бали		Чоловіки тести		Бали	
2.4.	Човниковий біг 4x9 м, сек	11,1	Не склав-0	Човниковий біг 4x9 м, сек	9,1	Не склав - 0	
		11,0	Склав -1				
						9,0	Склав - 1