

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «Фізичне виховання»

ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАВЧАЛЬНУ ДИСЦИПЛІНУ

Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський) рівень
Код і найменування спеціальності	072 Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок
Тип і назва освітньої програми	ОП Фінанси, банківська справа та страхування
Курс, семестр	1-2 курс, 1, 2, 3, 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 семестрового контролю – залік.
Мова (-и) викладання	Державна
Навчально-науковий інститут / факультет, кафедра	Факультет технологій тваринництва та продовольства, кафедра фізичного виховання і спорту
Контактні дані розробника (-ів)	Викладач: Олександр М'ЯКОТА Контакти: спортивний комплекс: oleksandr.miakota@pdau.edu.ua тел: 0664615061, сторінка викладача: https://www.pdau.edu.ua/people/myakota-oleksandr-grygorovych

МІСЦЕ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ В ОСВІТНІЙ ПРОГРАМІ

Статус навчальної дисципліни	обов'язкова
Передумови для вивчення навчальної дисципліни	Базові знання та навички з фізичного виховання
Компетентності	загальні: ЗК14. 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.
Програмні результати навчання	ПР19. Виявляти навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань. ПР23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

РОЛЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ У ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНИХ НАВИЧОК (SOFT SKILLS)

ОК передбачає набуття загальних компетентностей та комплексу соціальних навичок (soft skills), притаманних сучасному фахівцю: здатність до абстрактного мислення, пошук та аналіз інформації, спілкування з представниками інших професійних груп, долучення до професійної діяльності тощо. Формуванню навичок soft skills в межах освітньої компоненти сприяють сучасні методи й прийоми навчання, де ведеться робота в команді, що мотивує здобувачів вищої освіти до ініціативності, креативності, уміння управляти конфліктами, діяти соціально відповідально та свідомо,

самоорганізації, виховання потреби систематичного оновлення своїх знань для їх практичного застосування, формування умінь організаторської діяльності.

МЕТА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Застосування фізичних вправ 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, передвчасній 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.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Схема нарахування балів, шкала та критерії оцінювання результатів навчання

Наведені у Додатку до силабусу

ПОЛІТИКА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ТА ОЦІНЮВАННЯ

- щодо термінів виконання 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 директорат навчально-наукового інституту, шляхом подання витягу з протоколу засідання кафедри. Директор навчально-наукового інституту 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 директор навчально-наукового інституту за участю викладачів відповідної кафедри. Отримана оцінка у разі другого повторного проходження контрольного заходу є остаточною. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін; виконання завдань з порушенням термінів без поважних причин оцінюється на нижчий на 25 % бал; перескладання поточного та підсумкового контролю відбуваються за наявності поважних причин з дозволу директорату.
- щодо академічної доброчесності	здобувачі вищої освіти повинні дотримуватись Кодексу академічної доброчесності Полтавського державного аграрного університету (http://surl.li/tesyhx). Процедура розгляду справ щодо порушення норм академічної доброчесності учасниками освітнього процесу здійснюється згідно з Положенням про Комісію з академічної доброчесності Полтавського державного аграрного університету (http://surl.li/wperxc). Спеціальні та локальні нормативно-правові акти з питань забезпечення академічної доброчесності представлено на сторінці Академічна доброчесність ПДАУ (http://surl.li/dvigaf);
- щодо відвідування занять	у відповідності до п. 7.9.11 Положення про організацію освітнього процесу в Полтавському державному аграрному університеті (http://surl.li/tugprjh) відвідування здобувачами вищої освіти всіх видів навчальних занять є обов'язковим. Відмітка про відвідування занять здобувачами здійснюється в електронному журналі обліку аудиторної навчальної роботи викладача. Контроль за відвідуванням здобувачами вищої освіти навчальних занять здійснює декан факультету.
- щодо зарахування результатів неформальної / інформальної освіти	Здійснюється у відповідності до Закону України «Про освіту», Закону України «Про вищу освіту», Наказу Міністерства освіти і науки України «Про затвердження порядку визнання у вищій та фаховій передвищій освіті результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та / або інформальної освіти», Положення про порядок визнання результатів навчання, здобутих у неформальній та інформальній освіті здобувачами вищої освіти Полтавського державного аграрного університету (http://surl.li/emjzef).
- щодо оскарження результатів оцінювання	Оскарження результатів оцінювання здійснюється згідно п. 5 Положення про оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти в Полтавському державному аграрному університеті (http://surl.li/kxsxey).

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні

1. 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.
2. Ахметов Р.Ф., Кутек Т.Б. Методика і методологія наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2022. 192 с.
3. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В.Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту : навч. посіб. з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Вінниця : ВНАУ, 2020. 283 с.
4. Павлова Ю. Грамотність у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2022. 160 с.
5. Товт В.А., Джуган Л.М. Фізичне виховання дорослого населення: навч. посіб. Ужгород, 2020. 165 с.
6. Крисько М., Изуїта О., Федоренко Т. Захист України : посіб. Видавництво Університет «Україна», 2024. 320 с.

Допоміжні

1. Черненко С. О. Теорія й методика фізичного виховання : навч. посіб. у 2-х частинах. Краматорськ : ДДМА, 2021. Ч 1. 215 с.

2. Нестеров О.С., Верховська В.Н., Газаєв О.С. Використання заходів фізичного виховання під час праці та відпочинку студентів у закладах вищої освіти : навч.-метод. посіб. ТДАТУ. Мелітополь, 2021. 180 с.
3. Газаєв В.Н., Нестеров О.С., Верховська М.В. Ігрові форми як засіб фізичного виховання в освітньому процесі студентів у закладах вищої освіти : навч.-метод. посіб.. ТДАТУ, 2021. 88 с.
4. Іваній І.В. Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту: навч.-метод. посіб., Університетська книга. Київ, 2023. 128 с.
5. Півненко Ю., Прус С. Навчаємо здоров'ю: компетентнісно орієнтовані завдання : підруч. Видавництво «Статус». Київ, 2021. 116 с.
6. Озич Ю. Основи пластової гурткової системи: підруч. Видавництво Лілея-НВ. м. Івано-Франківськ, 2020. 144 с.

Інформаційні ресурси

1. Про вищу освіту : Закон України від 01 липня 2014 р., № 1556-VII / *Верховна Рада України*. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>.
2. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 грудня 1993 р., №3808 XII. URL: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page>.
3. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України від 09 лютого 2016 р. №42/2016. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua /laws/show/42/2016>.
4. Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні : Указ Президента України від 21 липня 2008 р. № 640/2008 URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/640/2008>.
5. Презентація про баскетбол URL: <https://gdz4you.com/prezentaciyi/inshi/basketbol-15659/>.
6. Презентація про розвиток баскетболу URL: <https://naurok.com.ua/prezintaciya-istoriya-vineknennya-ta-rozvitku-basketbolu-5748.html>.
7. Відео щодо цікавих кидків по кошику в баскетболі. URL: <https://naurok.com.ua/test/start/68279>.
8. Відео щодо відпрацювання техніки кидка в баскетболі. URL: http://i.fbu.kiev.ua/1/files/global/interpretacii_31_01_2019.pdf.
- 9 Презентація про розвиток волейболу URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-istorichniy-naris-rozvitku-voleybolu-38349.html>.
10. Презентація про волейбол. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-voleybol-27242.html>.
11. Відео про техніку подачі м'яча URL: <https://www.youtube.com/watch?v=78YbppnFLJY>.
12. Відео щодо техніки прийому м'яча. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=en7s-Wv0BHs>.
13. Спеціальні бігові вправи (відео) URL: <https://www.youtube.com/watch?v=tz2TOMqE8YQ>.
14. Інформація щодо відпрацювання техніки бігу на короткі дистанції. URL: https://stud.com.ua/106781/meditsina/korotki_distsantsiyi.
15. Комплекс вправ дихальної гімнастики (відео). URL: <https://blog.pokupon.ua/uk/dyhatelnaja-gimnastika-kljuch-k-zdorovju/>.
16. Комплекс вправ на прес за посиланням (відео). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=3PfPJHr910&feature=youtu.be>.
17. Відео-комплекс вправ на силову витривалість. URL: https://www.youtube.com/watch?v=KZuySih6_vc&feature=youtu.be.
18. Вправи на розвиток спритності (відео). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Uuc6Sm6hPaA&feature=youtu.be>.
19. Відео щодо розвитку м'язів URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WyywHVwr3YE>.
20. Вправи лікувальної гімнастики (відео). URL: <https://www.youtube.com/watch?v=CZzQQXlxAxs>.
21. Вправи з легкої атлетики URL: <https://www.youtube.com/watch?v=igfh4tI0Ke0>.
22. Комплекс вправ URL: <https://www.youtube.com/watch?v=saWofO1wito>.

**Реквізити
затвердження**

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
протокол від 02 вересня 2024 року № 1

Додаток до силабусу

СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ, ШКАЛА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Схема нарахування балів із навчальної дисципліни

Назва теми	Форми контролю результатів навчання здобувачів вищої освіти					Разом
	Опанування технічних навичок на практичних заняттях	Виконання контрольних нормативів	Написання та проведення комплексу РГГ	Написання та проведення комплексу виробничої ВГ	Самостійна робота	
Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.	-	-	-	-	2	2
Тема 2. Легка атлетика.	20 (2 x 10)	4 (4 x 1)	-	-	2	26
Тема 3 Гімнастика.	20 (2 x 10)	2 (2 x 1)	1	1	2	26
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	-	-	-	-	2	2
Тема 5. Волейбол.	16 (2 x 8)	2 (2 x 1)	-	-	2	20
Тема 6. Баскетбол.	16 (2 x 8)	2 (2 x 1)	-	-	2	20
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	-	-	-	-	2	2
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	-	-	-	-	2	2
Всього	72	10	1	1	16	100

Шкала та критерії оцінювання

Опанування практичних навичок на практичних заняттях (0-2 бали)

Кількість балів	Критерії оцінювання
2	Здобувач вищої освіти 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. Здобувач вищої освіти 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.
1	Здобувач вищої освіти знає в не повному обсязі: 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. Здобувач вищої освіти вміє в не повному обсязі: 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	Здобувач вищої освіти 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. Здобувач вищої освіти 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)

Кількість балів	Критерії оцінювання
1	Здобувач вищої освіти у повному обсязі виконав норматив
0	Здобувач вищої освіти не виконав норматив

Шкала та критерії оцінювання
Виконання завдань самостійної роботи (0-2 бали)

Кількість балів	Критерії оцінювання
2	Здобувач вищої освіти правильно та повністю виконав завдання самостійної роботи
1	Здобувач вищої освіти правильно виконав завдання самостійної роботи менше 50%
0	Здобувач вищої освіти не виконав завдання самостійної роботи по темі

Шкала та критерії оцінювання
Написання та проведення комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики (0-1 бал)

Кількість балів	Критерії оцінювання
1	Здобувач вищої освіти написання та провів комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики
0	Здобувач вищої освіти не написання та не провів комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики

Шкала та критерії оцінювання
Написання та проведення комплексу вправ виробничої гімнастики (0-1 бал)

Кількість балів	Критерії оцінювання
1	Здобувач вищої освіти написання та провів комплексів вправ виробничої гімнастики
0	Здобувач вищої освіти не написання та не провів комплексів вправ виробничої гімнастики

**Нарахування балів за виконання контрольних 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
	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	