

Глухівський національний педагогічний університет імені
Олександра Довженка
Факультет дошкільної освіти
Кафедра теорії і методики фізичного виховання



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

2022-2023 н.р.

Для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня

Галузі знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальності 014 Середня освіта

Предметної спеціальності 014 Середня освіта (Англійська мова і література)

Освітньо-професійної програми «Середня освіта (Мова і література (англійська))»

Статус дисципліни: нормативна

Викладач	Кандидат педагогічних наук, доцент Цись Дмитро Іванович
Профайл викладача	http://do.gnpu.edu.ua/index.php/nash-fakultet/kafedra-bezpeky-zhyttiedialnosti-fizychnoho-vykhovannia-ta-zdorov-ia-liudyny
Контактний телефон	066-189-00-58
E-mail:	6733@ukr.net
Консультації	Понеділок 13.00 - 14.20

Кількість часу на вивчення

Лекцій	12
Практичних занять	70
Самостійна робота	
Форма контролю	

Анотація

Пререквізити (передумови) для успішного оволодіння змістом навчальної дисципліни «Фізична культура» є: знання, які отримують майбутні здобувачі вищої освіти під час навчання у ЗЗСО, ключові компетентності, що формуються під час вивчення навчального предмету в закладах загальної середньої освіти.

Постреквізити вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура» (освітні компоненти, для вивчення яких потрібні компетентності та результати навчання, сформовані під час вивчення ОК «Фізична культура»): позанавчальні факультативні спортивно-оздоровчі заняття за обраним видом фізичної активності (спортивно-оздоровчі секції за видами спорту), «Основи безпеки життєдіяльності/Основи безпеки життєдіяльності та здоров'я людини/Основи медичних знань/Охорона праці/Цивільний захист».

Фізична культура – невід'ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною

характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця. Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищому закладі освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура реалізує через систему фізичного виховання.

Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, умінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Фізичне виховання віднесено до числа обов'язкових дисциплін вищих навчальних закладів освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах суворо організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів-професіоналів.

Мета та завдання

Дисципліна «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти передбачає – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного ступеня освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти.

У процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні **завдання**:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей та властивостей особистості;
- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- здатності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

У результаті вивчення курсу здобувач вищої освіти набуває загальні й фахові компетентності

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність реалізовувати свої права й обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини й громадянина в Україні.

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й досягнення українського суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки й технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 9. Здатність приймати обґрунтовані рішення у професійній діяльності, мотивувати здобувачів освіти, колег та батьків до досягнення спільної мети.

Фахові компетентності (ФК):

ФК 11. Здатність усвідомлювати та поцінювати відчуття, почуття, емоції, потреби інших людей і систем у сучасному глобалізованому світі.

ФК 13. Здатність прогнозувати ефективність і результативність освітнього процесу з метою планування та корекції навчальної діяльності здобувачів освіти, проектувати осередки навчання, виховання та розвитку здобувачів освіти з урахуванням здоров'язбережувальних технологій.

Програмні результати навчання (ПРН):

ПРН 22. Забезпечує охорону життя й здоров'я здобувачів освіти в класно-урочній та позаурочній діяльності.

Організація навчання:

Види занять. Лекція-бесіда передбачає безпосередній контакт викладача з аудиторією. Запитання адресуються до всіх, студенти відповідають з місця; викладач простежує, щоб запитання не залишалися без відповіді. Запитання не для контролю знань, а для з'ясування рівня обізнаності студентів з проблем курсу, ступінь їх готовності до сприйняття наступного матеріалу.

Практичне заняття передбачає детальний розгляд студентами окремих теоретичних положень курсу та формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання відповідно до сформованих завдань. Перелік тем практичної роботи визначається робочою навчальною програмою дисципліни. Практичне заняття спрямовані на: підвищення спортивної майстерності студентів в обраному виді спорту; підвищення рівня фізичної та технічної підготовки, розвитку фізичних якостей, формування рухових вмінь та навичок, збереження та зміцнення здоров'я за допомогою засобів фізичного виховання. Зміст занять будується у відповідності до закономірностей спортивного тренування, проте з урахуванням структури навчального року. Оцінки, отримані студентом за окремі практичні заняття, зараховуються під час виставлення підсумкової оцінки з навчальної дисципліни.

Самостійна робота студента (СРС) – це самостійна діяльність-учіння студента, яку викладач планує разом зі студентом, але виконує її студент за завданнями та під методичним керівництвом і контролем викладача. Зміст самостійної роботи за темами визначається робочою програмою навчальної дисципліни.

Організаційні та навчальні обов'язки студентів:

- на практичні заняття приходити підготовленими, ознайомленими з ходом роботи;
- не пропускати заняття без поважної причини та не запізнюватися;
- дотримуватися правил техніки безпеки й охорони праці;
- ставити запитання, цікавитися додатковими відомостями, сучасними науковими знаннями з предмета та консультуватися з викладачем;
- аргументовано відстоювати свою думку стосовно тематики занять, якщо вона не збігається з думкою викладача;
- вимагати від викладача додаткових роз'яснень на заняттях під час виконання фізичних вправ;
- у випадку незгоди із отриманою оцінкою мати право на перезарахування тем;
- вчасно складати відповідні теми.

Штрафні заходи:

- Відпрацювання пропущеного заняття передбачає складання пропущеної теми практичного заняття відповідно до його плану та відбувається в позаурочний час.

Обсяг дисципліни

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин						Вид семестрового контролю	
					Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота студента		
			Європейські кредити	Години	Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття				
Денна	I	I-II		82	82	12		70			ПМК	

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Теми лекцій	
1	Тема. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності (4 год.) Фізична культура як одна із суспільних цінностей. Взаємозв'язок фізичного виховання з іншими сторонами виховання. Спорт як органічна частина фізичної культури. Функції спорту. Класифікація видів спорту.
2	Тема. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах (2 год.) Фізична культура і поняття про систему фізичного виховання. Складові системи фізичного виховання. Стан і перспективи розвитку фізичного виховання в Україні.
3	ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ЗАНЯТЬ (2 год.) Вимоги та правила для попередження нещасних випадків. Подаються вимоги та правила організації занять з плавання з метою запобігання нещасних випадків. Допомога тим, хто тоне. Розкриваються послідовність рятувальних дій потопаючому.
4	Тема. Фізична культура і основи здорового способу життя студентів (2 год.) Поняття про здоровий спосіб життя (ЗСЖ). Чинники, що визначають ведення ЗСЖ і впливають на здоров'я. Роль фізичних вправ та рухової активності в здоровому способі життя. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя
5	Тема. Фізична підготовка в системі фізичного вдосконалення людини (2 год.) Поняття про фізичну підготовку. Загально-фізична підготовка студента. Визначення рівня фізичної підготовки.
6	Тема. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення (2 год.) Контроль при заняттях фізичним вихованням. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення. Проведення функціональних проб при самоконтролі.
ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	
1	Тема. Легка атлетика (22 год.) Правила безпеки під час занять легкою атлетикою. Організовуючі та стройові вправи на місці й у русі. Комплекс ЗРВ. Біг на середні та довгі дистанції. Імітація бігового кроку на місці. Біг стрибками з ноги на ногу. Біг з закиданням гомілки. Біг, високо підносячи стегна. Дріботливий біг з переходом на звичайний. Виконання бігу з високого старту по команді «На старт», «Руш». Біг із високого старту із середини, а потім з початку повороту

	доріжки вибіганням на пряму. Повторні пробігання відрізків від 100 до 400-800 м з різною швидкістю
2	Тема. Легка атлетика (2/2 год.) Організовуючі та стройові вправи на місці й у русі. Комплекс ЗРВ. Біг на короткі дистанції. Ходьба та біг на носках з високим підніманням стегна. Біг стрибками з ноги на ногу, згинаючи ноги у гомілково-стопному суглобі. Біг із викиданням прямих ніг вперед. Збігання з великого схилу. Поступово-прискорений біг з переходом на біг за інерцією. Біг з високого та низького старту без команди та за командою «На старт», «Увага», «Руш». Біг з низького старту, зберігаючи нахил тулуба до зазначеної позначки. Біг по прямій на відрізках 20, 30, 40, 50, 60 м з низького старту з переходом на біг за інерцією.
3	Тема. Легка атлетика (2/2 год.) Основи техніки стрибків. Стрибок як циклічно-ациклічний вид спортивної діяльності. Відштовхування. Політ. Приземлення. Стрибок у довжину з місця поштовхом обидвох ніг; однією ногою з активним махом від стегна другою ногою. Підскоки на одній нозі з активним махом другою ногою, зігнутою у коліні та одночасним рухом обох рук угору.
4	Тема. Легка атлетика (2/2 год.) Основи техніки човникового бігу 4x9 м. Підготовчі та підвідні вправи під час навчання. Ігрові методи.
5	Тема. Легка атлетика (2/2 год.) Особливості кросової підготовки. Розвиток швидкості і силових якостей, формування складно-координаційних здібностей.
6	Тема. Легка атлетика (4/4 год.) Складання контрольних нормативів: Човниковий біг 4x9 м, хв., сек.; Стрибок у довжину з місця, см; Біг на 100 м, хв., сек.; Біг на 3000 м, хв., сек. (чол.), 2000 м, хв., сек. (жін.).
7	Тема. Атлетизм та загальна і спеціальна фізична підготовка (10/8 год) Правила техніки безпеки під час занять атлетизмом. Організовуючі та стройові вправи на місці та в русі. Загальнорозвиваючі вправи. Фізичні вправи для розвитку фізичних якостей: силових та швидкісно-силових здібностей, швидкості рухів, спритності, спеціальної витривалості, гнучкості, координаційних здібностей. Складання контрольних нормативів: • Згинання і розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, раз; • Підтягування на перекладені, разів; • Піднімання всід за 1 хв.; Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.
8	Тема. Плавання (4 год.) Правила техніки безпеки під час занять з плавання. Історія розвитку плавання. Комплекс ЗРВ на суші. Використання підготовчих та підвідних вправ під час навчання плавання. Ігри для удосконалення окремих елементів техніки спортивного плавання.
	Тема. Спортивні ігри. Волейбол (4 год.) Правила техніки безпеки під час занять з волейболу. Комплекс ЗРВ. Стійка волейболіста її різновидності (середня, основна, висока, низька). Переміщення приставними кроками (вправо, вліво, вперед, назад, подвійний крок, зупинки після швидкого переміщення). Ходьба біг з раптовими зупинками за сигналом. Переміщення, спиною вперед, повороти у стійці вліво на правій нозі вправо на лівій нозі. Навчально-тренувальні ігри з елементами суддівства.
	Тема. Спортивні ігри. Волейбол (2 год.) Комплекс ЗРВ. Комплекс СРВ в парах. Передача м'яча: верхня і нижня передачі м'яча двома руками, передача м'яча зверху, знизу обома руками після переміщення, після подачі, верхня передача м'яча назад. Прийом м'яча знизу від сітки. Передача м'яча над собою після переміщення вперед, вправо, вліво. Естафети з передачею м'яча. Навчально-тренувальні ігри з елементами суддівства

	Тема. Спортивні ігри. Волейбол (2 год.) Спеціальні вправи. Комплекс ЗРВ. Подача м'яча: нижня пряма, нижня бокова, верхня пряма подача (підвідні вправи). Навчально-тренувальні ігри з елементами суддівства.
	Тема. Спортивні ігри. Волейбол (2 год.) Спеціальні вправи. Комплекс ЗРВ. Нападаючий удар: прямий нападаючий удар (підвідні вправи: метання тенісного м'яча через сітку у стрибку, удар по підвішеному м'ячу). Прямий нападаючий удар із зон 4 та 2 після другої передачі з зони 3. Блокування в одночас, одиночне блокування та страхування. Навчально-тренувальні ігри з елементами суддівства.
	Тема. Спортивні ігри. Волейбол (2 год.) <i>Контрольні нормативи з волейболу:</i> – техніка виконання передачі м'яча над головою (10 разів); – техніка виконання передачі м'яча в парах (25 разів); – техніка виконання подачі м'яча у задані зони (5 спроб); – передача м'яча на точність (в прямокутник на баскетбольному щиті) з 10 - 7 разів. Передачі виконує партнер, що стоїть збоку від виконавця.
	Тема. Спортивні ігри. Баскетбол (2 год.) Правила техніки безпеки під час занять з баскетболу. Техніка переміщень та ловлі-передачі м'яча в баскетболі. Навчання стійці баскетболіста. Переміщення на місці (повороти, викрокування). Переміщення гравців по майданчику (ходьба приставними кроками, біг на зігнутих ногах, повороти вправо та вліво, стрибки). Поєднання різних способів переміщень. Пересування в різні сторони за сигналом викладача. Рухливі ігри з елементами різних способів переміщень ловлі-передачі м'яча в баскетболі. Навчальна двостороння гра з загостренням уваги на правильності переміщень та усунення помилок в переміщенні.
	Тема. Спортивні ігри. Баскетбол (2 год.) Навчання техніці передачі м'яча двома руками від грудей, однією рукою від плеча, однією рукою з замахом та «гаком». Передачі м'яча двома руками від грудей в парах, трійках, четвірках — одним та двома м'ячами. Передачі м'яча однією рукою від плеча з правої та лівої рукою на невеликій відстані та великій відстані. Передачі м'яча двома руками із-за голови на різних дистанціях. Передачі м'яча однією рукою з замахом на дальність та на влучність. Ігрові методи на удосконалення передач м'яча. <i>Складання контрольних нормативів</i> з техніки виконання ловлі-передач м'яча. Передачі двома м'ячами різними способами на місці: двома руками від груди, однією рукою від плеча. Передачі м'яча в парах в зустрічному русі.
	Тема. Спортивні ігри. Баскетбол (2 год.) Навчання техніці ведення м'яча на місці та в русі. Ведення м'яча на місці (по одному удару в підлогу з правої та лівої сторони). Ведення м'яча на місці по принципу Пп-Пл-Лл-Лл-Лп-Пп. Ведення м'яча однією рукою через лінію, лаву. Ведення м'яча на місці з різною висотою відскоку. Ведення м'яча в ходьбі по прямій, та зі зміною напрямку руху. Ведення м'яча в русі по прямій, та зі зміною напрямку руху. Ведення м'яча в поєднанні з обвідкою (обведення стійок). Рухливі ігри та естафети з елементами ведення м'яча на різній швидкості. Навчальна двостороння гра з ведення м'яча. <i>Скласти контрольних нормативів.</i>
	Тема. Спортивні ігри. Баскетбол (2 год.) Навчання техніці кидків м'яча в баскетболі. Кидки м'яча в кошик з-під кільця з різних положень (справа, зліва, по центру). Кидки м'яча в кошик з одного кроку з різних положень (справа, зліва, по центру). Кидки м'яча в кошик після одного кроку. Кидки м'яча в кошик після двох кроків. Кидки м'яча в кошик після ведення на невеликій швидкості. Кидки м'яча в кошик після передачі від партнера. Кидки м'яча в кошик з лінії штрафних кидків. Рухливі ігри та естафети з кидками м'яча в кошик з різних вихідних положень. Навчальна двостороння гра. <i>Складання контрольних нормативів.</i>

Літературні джерела.

Основна:

1. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. Київ: Олимпийская литература, 2001. 420 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. Київ : Здоров'я. 2008. 224 с.
3. Дуб І.М., Куц О.С., Леонова В.А., Теоретико-методичні основи розробки лекційного курсу з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: навчальний посібник для викладачів кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів. Вінниця. ТОВ «Ландо». 2010. 257 с.
4. Криличенко О.В., Форостян О.І. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб. Київ : Олімпійська література. 2012. 180 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания : Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Київ : Олимпийская литература. 2003. Т.1. 423 с.

Додаткова:

1. Бабушкин В.З. Специализация в спортивных играх. Киев : Здоровье. 1991. 164 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За заг. ред. М. Д. Зубалія. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : 1997. 36 с.
3. Енциклопедія олімпійського спорту України / за редакцією В. М. Платонова. Київ: Олімпійська література, 2005. 463 с.
4. Зигунова И.С. Особенности развития активных форм туризма в рекреационно-туристском комплексе Сумской области. Гуманітарний вісник ДВНЗ. ДПУ імені Григорія Сковороди. Переяслав-Хмельницький : ПП «СКД». 2008. 340 с.
5. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України. Раєвський Р.Т., Ареф'єв В.Г., Зубалій М.Д., Кубасова В.І., Столітенко В.В.. Початкова школа. 1994. (№ 8). С. 50-54.

Інтернет джерела:

1. Баскетбол навчально-методичний посібник [Електронний ресурс] : [Веб-сайт] – Електронні дані – Режим доступу: <http://ptu15.org/wp-content/uploads/2014/05/Basketbol.pdf> (дата звернення 30.08.2019) – Назва з екрана.
2. Все про волейбол в Україні [Електронний ресурс] : [Веб-сайт] – Електронні дані – Режим доступу: <http://www.volleyball.ua/> (дата звернення 30.08.2019) – Назва з екрана.
3. Конспект лекцій з волейболу [Електронний ресурс] : [Веб-сайт] – Електронні дані – Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/11331647.pdf> (дата звернення 30.08.2019) – Назва з екрана.
4. Методика навчання гри у волейбол. Тактика, стратегія гри. Рекомендації та поради для початківців, як правильно грати у волейбол [Електронний ресурс] : [Веб-сайт] – Електронні дані – Режим доступу: http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_07.html (дата звернення 30.08.2019) – Назва з екрана.

Система оцінювання курсу

Оцінювання знань здобувачів вищої освіти з курсу «Латинська мова» здійснюється відповідно до ПОЛОЖЕННЯ про контроль і оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти в Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка (<https://drive.google.com/file/d/18xFIDwqd2ztgkiWeJ5UtnU9ZQgyhLM9l/view>)

Форми та методи контролю успішності навчання

Вид контролю	Методи
Поточний контроль (здійснюється під час проведення навчальних занять)	Тестування, контроль практичних навичок.
Контроль за самостійною (індивідуальною) роботою	Контроль за рівнем фізичної підготовленості (тестування фізичних якостей).
Модульний контроль	Тестування, контроль практичних навичок
Рубіжний контроль (проміжна атестація)	Тестування, контроль практичних навичок, усне опитування
Підсумковий семестровий контроль: ПМК	Здійснюється на підставі результатів виконання здобувачем освіти певних видів робіт на практичних заняттях.

Навчальні досягнення здобувачів освіти оцінюються за національною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно», «зараховано», «не зараховано»), 100-бальною шкалою та шкалою ECTS (A, B, C, D, E, FX, F); загальна підсумкова оцінка з дисципліни визначається на основі середньозваженого бала за національною шкалою.

Критерії оцінювання

Поточний контроль	За національною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»,
Контроль за самостійною (індивідуальною) роботою	За національною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»,
Рубіжний контроль (проміжна атестація)	За національною шкалою («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно»); «Атестовано», «Не атестовано»

В и м о г и
до оцінки фізичної підготовленості
студентів на основі навчальної програми
з фізичного виховання ВНЗ III – IV рівнів акредитації

№ з/п	Тести	стат ь	Нормативи, бали, рівні				
			5	4	3	2	1
			високий	вище середнього	середній	нижче середнього	низький
1.	Спритність Човниковий біг 4х9 м, сек.	ч ж	8.8 10.2	9.2 10.5	9.7 11.1	10.2 11.5	10.7 12.0
2.	Сила Згинання, розгинання рук в упорі, лежачі на підлозі, разів. або підтягування на перекладені, разів.	ч ж ч	44 24 16	38 19 14	32 15 12	26 11 10	20 7 8
3.	Піднімання всід за 1 хв., разів	ч ж	53 47	47 42	40 37	34 33	28 28
4.	Стрибок у довжину з місця, см.	ч ж	260 210	241 196	224 184	210 172	190 160
5.	Гнучкість Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см.	ч ж	19 20	16 17	14 15	10 12	7 7
6.	Швидкість Біг на 100 м, сек.	ч ж	13.2 14.8	13.9 15.6	14.4 16.4	14.9 17.3	15.5 18.2
7.	Витривалість Біг на 3000 м, хв., сек. або на 2000 м, хв., сек.	ч ж	12.00 9.40	13.05 10.30	14.30 11.20	15.40 12.10	16.30 13.00

Відповідність шкал оцінювання (національної та європейської (ECTS))

Оцінка ECTS	Середньозважений бал	Національна оцінка	
A 100-90	4,51 – 5,00	5	Відмінно – високий рівень володіння теоретичними знаннями й практичними вміннями
B 89-82	4,01 – 4,50	4	Добре – достатній рівень оволодіння знаннями навчального матеріалу, вміння їх практичного впровадження
C 81 – 74	3,50 – 4,00	4	Добре – середньо-достатній рівень володіння теоретичним матеріалом та готовності до оперування набутими вміннями й навичками
D 64-73	2,83 – 3,49	3	Задовільно – середній рівень володіння теоретичними знаннями, практичними вміннями й навичками
E 60-63	2,51 – 2,82	3	Задовільно – рівень володіння теоретичним матеріалом, практичними вміннями й навичками визначається нижче середнього
FX 59-35	2,00 – 2,50	2	Незадовільно – низький рівень володіння навчальним матеріалом, студент не спроможний опанувати практичні вміння без додаткових занять з дисципліни
F 34-0	0,00 – 1,99	2	Незадовільно – низький рівень знань із дисципліни, відсутність практичних умінь і навичок, що є підставою для повторного вивчення дисципліни