

КОНТРОЛЬНІ ЗАВДАННЯ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
студентів I курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Модулі 1-4

Бали	Стрибок у висоту способом "переступання" (см)		Біг 100 м (сек.)	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
10	145	120	12,5	14,5
9			12,7	14,8
8	140	115	13,0	15,1
7			13,3	15,4
6		110	13,5	15,7
5	135		13,6	16,0
4			13,7	16,2
3	130	105	13,8	16,4
2			13,9	16,7
1	125	100	14,0	17,0

Модулі 5 - 8

Бали	Естафетний біг 4 x 100 м		Стрибок у довжину способом «зігнувши ноги» (см)	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
10	51,5	1.04,0	5.20	4.20
9	51,7	1.04,3	5.00	4.00
8	52,1	1.04,6	4.80	3.80
7	52,5	1.05,0	4.70	3.70
6	53,0	1.05,5	4.60	3.60
5	53,5	1.06,0	4.50	3.50
4	54,0	1.06,5	4.40	3.40
3	54,5	1.07,0	4.30	3.30
2	55,0	1.07,5	4.20	3.20
1	55,5	1.08,0	4.00	3.00

Модулі 9-12

Бали	Метання м'яча (м)		Стрибок у довжину способом «прогнувшись» та «ножиці» (см)	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
10	65	40	5.20	4.20
9	63	38	5.00	4.00
8	60	36	4.80	3.80
7	57	34	4.70	3.70
6	55	32	4.60	3.60
5	50	30	4.50	3.50
4	45	28	4.40	3.40
3	40	25	4.30	3.30
2	37	22	4.20	3.20
1	35	20	4.00	3.00