

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кудрявцев Максим Геннадьевич
Должность: Проректор по образовательной деятельности
Дата подписания: 27.06.2022 10:58:56
Уникальный программный ключ:
790a1a8df2525774421adc1f96453f0e907bfb0

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный аграрный заочный университет»

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин

Принято Ученым Советом
ФГБОУ ВО РГАЗУ
«26» января 2022 г. Протокол №9

«УТВЕРЖДЕНО»
Проректор по образовательной
деятельности М.А. Реньш
«26» января 2022 г.



Рабочая программа дисциплины

**Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по
выбору)**

Игровые командные виды спорта

Направление подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика

Направленность (профиль) программы Инжиниринг бизнес-процессов

Квалификация Бакалавр

Форма обучения **очная**

Балашиха 2022 г.

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 38.03.05
Бизнес-информатика

Рабочая программа дисциплины разработана *старшим преподавателем*
кафедры социально-гуманитарных дисциплин, Мусаевым Р.Д.

под руководством *доцента* кафедры кафедры социально-гуманитарных дисциплин, к.с.н., Савиной
В.В.

Рецензент: *кандидат социологических наук, доцент (РГАЗУ) Кулькатова Г.Н.*

1 Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в ОПОП ВО индикаторами достижения компетенций

1.1 Перечень компетенций, формируемых учебной дисциплиной

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенций Планируемые результаты обучения
Универсальная компетенция	
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать (З): - нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
	Уметь (У): - планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности
	Владеть (В): - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах	Знать (З): - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру.
	Уметь (У): - применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах
	Владеть (В): - базовыми дефектологическими знаниями в социальной и профессиональной сферах, с учетом особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья

2. Цели и задачи освоения учебной дисциплины, место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина **Игровые командные виды спорта** относится к части формируемой участниками образовательных отношений основной профессиональной образовательной программы высшего образования 38.03.05 Бизнес-информатика, профиль программы «Инжиниринг бизнес-процессов».

Цель: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для обеспечения должного уровня физической подготовленности, сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Задачи:

- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально
- прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для способности использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах.

3. Объем учебной дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий, текущий и промежуточный контроль по дисциплине) и на самостоятельную работу обучающихся

3.1 Очная форма обучения

Вид учебной работы	1 семестр	1 семестр	1 семестр	1 семестр	1 семестр
Общая трудоемкость дисциплины, зачетных единиц	64	64	64	64	72
часов					
Аудиторная (контактная) работа, часов	64	64	64	64	72
в т.ч. занятия лекционного типа					
занятия семинарского типа	64	64	64	64	72
промежуточная аттестация					
Самостоятельная работа обучающихся, часов					
Вид промежуточной аттестации					экзамен

4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

4.1 Перечень разделов дисциплины с указанием трудоемкости аудиторной (контактной) и самостоятельной работы, видов контролей и перечня компетенций

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Трудоемкость, часов			Наименование оценочного средства	Код компетенции
	всего	в том числе			
		аудиторной (контактной) работы	самостоятельной работы		
Раздел 1. Общая физическая подготовка	128	128		посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в	УК-7, УК-9
1.1. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных	64	64			

качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.				спортивных, спортивно-массовых мероприятиях	
1.2. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки.	64	64			
Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол)	200	200		посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях	УК-7, УК-9
2.1 Места занятий, оборудование, инвентарь; -инструктаж по технике безопасности при занятиях избранным видом спорта; -игровая площадка (размеры, линии, зоны); -мячи (размеры, вес); -игровое оборудование	64	64			
2.2 Правила игры и методика судейства избранного вида спорта: -расстановка игроков на поле, -правила игры, подсчет очков, жесты судей.	64	64			
2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта	72	72			
Промежуточная аттестация				Сдача нормативов	
ИТОГО по дисциплине	328	328			

4.2 Содержание дисциплины по разделам

Раздел 1. . Общая физическая подготовка

Цели – подготовка обучающихся к осуществлению способности поддерживать

должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использовании базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Задачи –

- способствовать оптимальному поддержанию должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- развивать у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Перечень учебных элементов раздела:

- 1.1. Комплексы упражнений по развитию основных двигательных качеств: воспитание общей и специальной выносливости, координации движений, скорости перемещения, скоростно-силовых качеств, гибкости, силы.
- 1.2. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прямыми ногами, семенящий бег. Специальные прыжковые упражнения. Бег прыжками. Прыжки приставными шагами. Скачки. Общеразвивающие упражнения, для воспитания кондиционных и координационных физических качеств

Раздел 2. Игровые виды спорта (волейбол, баскетбол)

Цели – совершенствование навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах

Задачи -

- совершенствование навыков поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
- развитие у обучающихся навыки использования базовых дефектологических знаний в социальной и профессиональной сферах.

Перечень учебных элементов раздела:

- 2.1 Места занятий, оборудование, инвентарь; инструктаж по технике безопасности при занятиях избранным видом спорта; игровая площадка (размеры, линии, зоны); мячи (размеры, вес);
- 2.2 Правила игры и методика судейства избранного вида спорта: расстановка игроков на поле, правила игры, подсчет очков, жесты судей.
- 2.3. Обучение технике игры избранного вида спорта
Двигательная деятельность в рамках избранного вида спорта

5. Оценочные материалы по дисциплине

Оценочные материалы по дисциплине представлены в виде фонда оценочных средств. Приложение к рабочей программе.

6. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине

№ п/п	Автор, название, место издания, издательство, год издания, количество страниц, режим доступа
1	Физическая культура и спорт: Методические указания по изучению дисциплины / Рос. гос. аграр. заочн. ун-т; сост. Э.Б. Толпаров, М., 2016. С.14 режим доступа - http://portfolio.rgazu.ru/pluginfile.php/275215/mod_resource/content/1/MU_Fizra_1_.pdf

6.2 Перечень учебных изданий, необходимых для освоения дисциплины

Электронные учебные издания в электронно-библиотечных системах (ЭБС):

№ п/п	Автор, название, место издания, год издания, количество страниц	Ссылка на учебное издание в ЭБС
Основная:		
1	Корнев, В.Г. Физическая культура: учебное пособие / В.Г. Корнев, А.Б. Габибов, Н.К. Кадыкова. – пос. Персиановский : Донской ГАУ, 2007. – 136 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «AgriLib»: сайт. - Балашиха, 2012. –	URL: http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/4649 . - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей
2	Дружинина, О.Ю. Базовые виды спорта. Аэробика : учебное пособие / О.Ю. Дружинина, Н.Б. Вершинина. – Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. – 76 с. - Текст : электронный // Электронно-библиотечная система «AgriLib»: сайт. - Балашиха, 2012. –	URL: http://ebs.rgazu.ru/index.php?q=node/5161 . - Режим доступа: для зарегистрир. пользователей.
Дополнительная		
1	Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с.	Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/115679 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2	Григорьева, И. В. Физическая культура. Адаптивная физическая культура в вузе : учебное пособие / И. В. Григорьева. — Воронеж : ВГЛУ, 2019. — 108 с.	ISBN 978-5-7994-0879-4. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/152414 . — Режим доступа: для авториз. пользователей.

6.3 Перечень электронных образовательных ресурсов

№ п/п	Электронный образовательный ресурс	Доступ в ЭОР (сеть Интернет, локальная сеть, авторизованный/свободный доступ)
1	Международный рейтинг спортивных, оздоровительных и медийных ресурсов	http://www.topsport.ru
2	Национальная информационная сеть Спортивная Россия -	http://www.infosport.ru
3	Сайт Олимпийского комитета России	http://www.olympic.ru
4	Библиотека информации по физической культуре и спорту	http://lib.sportedu.ru
5	Нормы ГТО	http://www.gto-normy.ru/

6.4 Современные профессиональные базы данных, информационные

справочные системы и лицензионное программное обеспечение

Современные профессиональные базы данных

<https://rosstat.gov.ru/> - Федеральная служба государственной статистики.

<https://cyberleninka.ru/> - научная электронная библиотека открытого доступа (Open Access).

<http://link.springer.com/> - полнотекстовая коллекция (база данных) электронных книг издательства Springer Nature.

<http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов.

<https://agris.fao.org/agris-search/index.do> - Международная информационная система по сельскохозяйственным наукам и технологиям.

<http://window.edu.ru/> - Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»

Информационные справочные системы

1. Информационно-справочная система «Гарант». – URL: <https://www.garant.ru/>

2. Информационно-справочная система «Консультант Плюс». – URL: <http://www.consultant.ru/>

Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Office (Access, Excel, PowerPoint, Word и т. д),

OpenOffice, Люникс (бесплатное программное обеспечение широкого класса),

система дистанционного обучения Moodle (www.edu.rgazu.ru),

Вебинар (Adobe Connect v.8, Zomm, Google Meet, Skype, Мираполис), программное обеспечение электронного ресурса сайта, включая ЭБС AgriLib и видеоканал РГАЗУ (<http://www.youtube.com/rgazu>),

антивирусное программное обеспечение Dr. WEB Desktop Security Suite.

6.5 Перечень учебных аудиторий, оборудования и технических средств обучения

Предназначение помещения (аудитории)	Наименование корпуса, № помещения (аудитории)	Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения
<i>Для занятий семинарского типа (семинары, практические занятия, практикумы, лабораторные работы, коллоквиумы), для проведения групповых консультаций и индивидуальной работы обучавшихся с педагогическими работниками, для проведения текущего контроля, промежуточной</i>	Учебно-лабораторный корпус. Каб. 125. Учебная аудитория для проведения лекционных занятий (поточная). Специализированная мебель	набор демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, проектор SANYO PLC-XV, экран настенный рулонный SimSCREEN
	Учебно-бытовой корпус. Спортзал. Занятия по физической культуре и спорту.	Спортзал 32x14м (448кв.м), комплексная площадка для легкой атлетики, мини-футбола, подвижных игр 120x35 м (4200 кв. м), комплексная площадка для легкой атлетики и футбола 90 x 45 м (4050 кв. м), лыжехранилище 64 кв.м (35 кв.м), теннисная комната 5x5 м (25 кв.м.), кабинет кафедры физвоспитания 18 кв.м.; атлетики, мини-футбола, подвижных игр 120x35 м (4200 кв. м), комплексная площадка для легкой атлетики и футбола 90 x 45 м (4050 кв. м), лыжехранилище 64 кв.м (35 кв.м), теннисная комната 5x5 м (25 кв.м.)

<i>аттестации</i>		
<i>Для самостоятельной работы</i>	Учебно-административный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Читальный зал библиотеки:	персональные компьютеры 11 шт. Выход в интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.
	Учебно-лабораторный корпус. Помещение для самостоятельной работы. Каб. 320.	Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования, персональные компьютеры 11 шт. Выход в интернет, доступ в электронную информационно-образовательную среду университета
	Учебно-административный корпус. Каб. 105. Учебная аудитория для учебных занятий обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ. Специализированная мебель, набор демонстрационного оборудования.	Автоматизированное рабочее место для инвалидов-колясочников с коррекционной техникой и индукционной системой ЭлСис 290; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей со стационарным видеоувеличителем ЭлСис 29 ON; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с портативным видеоувеличителем ЭлСис 207 CF; Автоматизированное рабочее место для слабовидящих и незрячих пользователей с читающей машиной ЭлСис 207 CN; Аппаратный комплекс с функцией видеоувеличения и чтения для слабовидящих и незрячих пользователей ЭлСис 207 OS.

**Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Российский государственный аграрный заочный университет»**

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (по выбору)
Игровые командные виды спорта**

Направление подготовки 38.03.05 Бизнес-информатика

Направленность (профиль) программы Инжиниринг бизнес-процессов

Квалификация Бакалавр

Форма обучения **очная**

Балашиха 2022г.

1. Описание показателей и критериев оценивания планируемых результатов обучения по учебной дисциплине

Компетенций	Индикатор сформированности компетенций	Уровень освоения	Планируемые результаты обучения	Наименование оценочного средства
<p>УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Знать (З): - нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности Уметь (У): - планировать рабочее и свободное время в сочетании физической и умственной нагрузки для обеспечения оптимальной работоспособности Владеть (В): - здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности</p>	<p>Пороговый (удовлетворительно)</p>	<p>знать: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни уметь: - применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни владеть: - основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>
		<p>Продвинутый (хорошо)</p>	<p>Знает твердо: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Умеет уверенно: - применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Владеет уверенно: - основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для успешной общекультурной деятельности</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>
		<p>Высокий (отлично)</p>	<p>Имеет сформировавшееся систематические знания: основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Имеет сформировавшееся систематическое умение: применять основы формирования физической культуры личности и здорового образа жизни Показал сформировавшееся систематическое владение: - основами современных здоровьесберегающих технологий, необходимых для</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>

<p>УК-9 Способен использовать базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах</p>	<p>Знать (З): - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру. Уметь (У): - применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной Владеть (В): - базовыми дефектологическими знаниями в социальной и профессиональной сферах, с учетом особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья</p>	<p>Пороговый (удовлетворительно)</p>	<p>успешной общекультурной деятельности</p> <p>знать: - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру уметь: - применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах владеть: - базовыми дефектологическими знаниями в социальной и профессиональной сферах, с учетом особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>
		<p>Продвинутый (хорошо)</p>	<p>Знает твердо: - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру Умеет уверенно: - применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах Владет уверенно: - базовыми дефектологическими знаниями в социальной и профессиональной сферах, с учетом особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>
		<p>Высокий (отлично)</p>	<p>Имеет сформировавшееся систематические знания: - понятие инклюзивной компетентности, ее компоненты и структуру Имеет сформировавшееся систематическое умение: - применять базовые дефектологические знания в социальной и профессиональной сферах Показал сформировавшееся систематическое владение:</p>	<p>Сдача нормативов посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях</p>

			- базовыми дефектологическими знаниями в социальной и профессиональной сферах, с учетом особенностей лиц с отклонениями состояния здоровья	
--	--	--	--	--

2. Описание шкал оценивания

2.1 Шкала оценивания на этапе текущего контроля

Форма текущего контроля	Отсутствие усвоения (ниже порогового)	Пороговый (удовлетворительно)	Продвинутый (хорошо)	Высокий (отлично)
посещаемость учебно-тренировочных занятий, участие в спортивных, спортивно-массовых мероприятиях	Практическое содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, не выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся не проявлял активность на занятиях, не участвовал в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал низкие результаты по двигательным тестам. Обучающийся не владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности	Практическое содержание курса освоено частично, компетенции сформированы, выполнены требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял слабую активность на занятиях, участвовал в немногих спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал средние результаты по двигательным тестам. Обучающийся может под руководством использовать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни, не умеет сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены большинство требований по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в 50% спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал хорошие результаты по двигательным тестам. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа	Практическое содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, выполнены все требования по посещаемости учебных занятий, обучающийся проявлял активность на занятиях, участвовал в большинстве спортивно-массовых мероприятиях разного уровня, показал высокие результаты по двигательным тестам. Обучающийся владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни, способен сочетать физическую и умственную нагрузку для обеспечения оптимальной работоспособности, знает нормы здорового образа

			жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности	жизни в различных жизненных ситуациях и профессиональной деятельности
--	--	--	--	--

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

На каждом занятии преподавателем осуществляется фиксация хода образовательной деятельности обучающегося. Пропуски занятий по неуважительной причине отрабатываются в дополнительно выделенное для студента время.

В случае болезни и предоставлении справки, пропуск занятия будет считаться уважительной причиной.

Учитывается участие студентов в организации и в проведении спортивных, спортивно-массовых мероприятиях, сдача норм ФВСК ГТО, участие в научно-исследовательской работе.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по волейболу

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Жонглирование мячом в движении на расстояние 9 метров (количество раз)	М	16	14	12	10	8
		Ж	14	12	10	8	6
2	Нападающий удар из 6-ти попыток. «Скидка» в прыжке одной или двумя руками из 6-ти попыток (количество раз)	М	5	4	3	2	1
		Ж	4	3	2	1	0
3	Двусторонняя игра	М	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				
		Ж					

Контрольные упражнения для оценки спортивно-технической подготовки студентов по баскетболу

№ п/п	Упражнения	Пол	Оценка в баллах				
			5	4	3	2	1
1	Ведение мяча с центра площадки с броском в оба кольца (секунды)	М	16	17	18	19	20
		Ж	21	22	23	24	25
2	Штрафные броски (количество попаданий из 6-ти попыток)	М	4	3	2	1	0
		Ж					
3	Учебная игра (2 периода по 10 минут)	М	Оценка преподавателем рациональных действий на площадке и знаний правил игры и жестов судьи				
		Ж					