

Государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования Московской области
«Университет «Дубна»
(государственный университет «Дубна»)

Филиал «Протвино»
Кафедра «Общеобразовательные дисциплины»



УТВЕРЖДАЮ

Директор

/Евсиков А.А./
Фамилия И.О.

подпись

15 » 09 2021 г.

Рабочая программа дисциплины (модуля)

Баскетбол

наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки (специальность)

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

код и наименование направления подготовки (специальности)

Уровень высшего образования

бакалавриат

бакалавриат, магистратура, специалитет

Направленность (профиль) программы (специализация)

«Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем»

Форма обучения

очная

очная, очно-заочная, заочная

Протвино, 2021

Преподаватель (преподаватели):

Ардашева М.Е., доцент, к.п.н., кафедра общеобразовательных дисциплин

Фамилия И.О., должность, ученая степень, ученое звание, кафедра; подпись



Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) высшего образования

09.03.01 Информатика и вычислительная техника

(код и наименование направления подготовки (специальности))

Программа рассмотрена на заседании кафедры общеобразовательных дисциплин

(название кафедры)

Протокол заседания № 1 от « 14 » сентября

2021 г.

Заведующий кафедрой

(Фамилия И.О., подпись)

Сыгин А.Н.

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий кафедрой

(Фамилия И.О., подпись)

Нурматова Е.В.

Оглавление

1 Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)	3
2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП	3
3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	4
4 Объем дисциплины (модуля)	7
5 Содержание дисциплины (модуля)	7
6 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)	10
7 Фонды оценочных средств по дисциплине (модулю)	11
8 Ресурсное обеспечение	14
Приложение	17

1 Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Целью курса «Баскетбол» является развитие физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

В ходе достижения цели решаются следующие задачи: изучаются основы игры в баскетбол; развивается уровень функциональных и двигательных способностей, происходит процесс укрепления здоровья и закалывание организма студента, воспитываются его волевые качества, формируется потребность студентов в физическом совершенствовании и поддержании здоровья.

2 Место дисциплины (модуля) в структуре ОПОП

Дисциплина Б1.В.ДВ.13.02 «Баскетбол» входит в состав дисциплин вариативной части блока дисциплин ОПОП ВО. Изучается в I – VI семестрах I-III курса.

Данная дисциплина базируется на знаниях, полученных при обучении в средних общеобразовательных учебных заведениях (курс «Физическая культура»). Результатом физкультурно-спортивной деятельности являются физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое и интеллектуальное развитие.

Входящие компетенции ФГОС среднего общего образования:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Приступая к изучению данного курса, студент должен знать основы биологии человека, иметь представление об основных технологиях укрепления и сохранения здоровья. После освоения курса «Баскетбол» предполагается формирование компетенции УК-7.

3 Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)

Формируемые компетенции (код и наименование)	Индикаторы достижения компетенций (код и формулировка)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)¹
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности	УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом	– Знает основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности

¹ Могут формулироваться в категориях «знать», «уметь», «владеть» или «иметь навыки».

физиологических особенностей организма	<ul style="list-style-type: none"> – Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
	<ul style="list-style-type: none"> – Умеет самостоятельно производить разминку – Умеет составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств – Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
	<ul style="list-style-type: none"> – Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек – Знает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	<ul style="list-style-type: none"> – Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни – Умеет использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни – Умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой – Владеет навыками к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни
УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	<ul style="list-style-type: none"> – Знает роль физической культуры и принципы здорового образа жизни – Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности
	<ul style="list-style-type: none"> – Умеет оценивать своё физическое и функциональное состояние

		<ul style="list-style-type: none"> – Умет определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям – Умеет оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе – Умеет оказывать первую помощь при травмах
		<ul style="list-style-type: none"> – Владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма – Владеет методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях

Результат обучения сформулирован с учетом следующих профессиональных стандартов:

- 06.001 «Программист», обобщённая трудовая функция С5 - Интеграция программных модулей и компонент и проверка работоспособности выпусков программного продукта; трудовая функция С/02.5 - Осуществление интеграции программных модулей и компонент и верификации выпусков программного продукта; обобщённая трудовая функция Д6 - Разработка требований и проектирование программного обеспечения; трудовая функция Д/01.6 - Анализ требований к программному обеспечению;
- 06.011 «Администратор баз данных», обобщённая трудовая функция В5 - Оптимизация функционирования БД; трудовая функция В/01.5- Мониторинг работы БД, сбор статистической информации о работе БД.

4 Объем дисциплины (модуля)

Объем дисциплины (модуля) составляет всего 328 часов, из которых:

328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем:

328 часов – практические занятия (66 часов – I семестр, 66 часов – II семестр, 66 часов – III семестр, 66 часов – IV семестр, 32 часа – V семестр, 32 часа – VI семестр).

_____ часов – мероприятия текущего контроля успеваемости;

_____ часов – мероприятия промежуточной аттестации (зачет I-VI семестрах),

_____ часов составляет самостоятельная работа обучающегося.

5 Содержание дисциплины (модуля)

Наименование и краткое содержание разделов и тем дисциплины (модуля) Форма промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)	Всего (часы)	В том числе:										
		Контактная работа (работа во взаимодействии с преподавателем), часы из них ²								Самостоятельная работа обучающегося, часы, из них		
		Лекционные занятия	Семинарские занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	...	Групповые консультации	Индивидуальные консультации	Учебные занятия, направленные на проведение текущего контроля успеваемости (коллоквиумы, практические контрольные занятия и др.)	Всего	Подготовка к устному опросу	Подготовка рефератов и т.п.
I семестр												
1. Инструктаж по Т.Б. Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Учебно-тренировочные игры.				4						4		
2. Совершенствование передач мяча в движении. Броски в кольцо с места и в движении. Учебно-тренировочные игры.				4						4		
3. Обучение броскам в кольцо после ловли. Совершенствование передач после ведения. Учебно-тренировочные игры.				4						4		
4. Совершенствование бросков в кольцо после ловли. Перехват мяча. Учебно-тренировочные игры.				4						4		
5. Передача мяча с отскоком от земли. Обучение броскам в кольцо в прыжке с места. Учебно-тренировочные игры.				4						4		
6. Броски в кольцо в прыжке после ведения. Совершенствование ведения мяча с обводкой. Учебно-тренировочные игры.				4						4		
7. Обучение опеки игрока без мяча. Совершенствование бросков. Учебно-тренировочные игры.				4						4		
8. Обучение отвлекающим действием на передачу. Учебно-тренировочные игры.				4						4		
9. Перехват мяча. Вырывание, выбивание мяча. Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением защитников. Учебно-тренировочные игры.				4						4		
10. Обучение основам быстрого прорыва. Совершенствование техники игры.				4						4		

11. Быстрый прорыв после штрафного броска. Нападение через центрового. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
12. Нападение против зонной защиты. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
13. Обучение накрыванию мяча. Добивание мяча в кольцо. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
14. Освобождение от заслонов. Совершенствование техники игры.				4						4			
15. Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
16. Совершенствование техники игры.				4						4			
17. Сдача <u>зачетных</u> нормативов.				2						2			
Итого				66						66			
II семестр													
1. Инструктаж по Т.Б. Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
2. Совершенствование передач мяча в движении. Броски в кольцо с места и в движении. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
3. Обучение броскам в кольцо после ловли. Совершенствование передач после ведения. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
4. Совершенствование бросков в кольцо после ловли. Перехват мяча. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
5. Передача мяча с отскоком от земли. Обучение броскам в кольцо в прыжке с места. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
6. Броски в кольцо в прыжке после ведения. Совершенствование ведения мяча с обводкой. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
7. Обучение опеки игрока без мяча. Совершенствование бросков. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
8. Обучение отвлекающим действием на передачу. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
9. Перехват мяча. Вырывание, выбивание мяча. Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением защитников. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
10. Обучение основам быстрого прорыва. Совершенствование техники игры.				4						4			
11. Быстрый прорыв после штрафного броска. Нападение через центрового. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
12. Нападение против зонной защиты. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
13. Обучение накрыванию мяча. Добивание мяча в кольцо. Учебно-тренировочные игры.				4						4			

14. Освобождение от заслонов. Совершенствование техники игры.				4						4			
15. Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
16. Совершенствование техники игры.				4						4			
17. Сдача <u>зачетных</u> нормативов				2						2			
Итого				66						66			
III семестр													
1. Инструктаж по Т.Б. ОФЛ. Эстафетный бег. Силовая подготовка.				4						4			
2. Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка. Специальные силовые упражнения.				4						4			
3. Бег 100м на время. Силовая подготовка. Специально беговые упражнения.				4						4			
4. Кроссовая подготовка преодоление полосы препятствий.				4						4			
5. Кроссовая подготовка. Силовая подготовка. Футбол.				4						4			
6. Бег 3000м-юноши, 2000м-девушки на время. Подвижные игры.				4						4			
7. 1)Ознакомление с правилами баскетбола. Разучивание стойки баскетбола.2) совмещение ловли и передачи на месте, ведение мяча, броски в кольцо				4						4			
8. 1)Ловля и передача двумя руками от груди, совершенствование бросков в кольцо 2) совершенствование ловли и передачи в движении. Ведение мяча с изменением направления				4						4			
9. 1) Разучивание передачи двумя руками от груди, совершенствование бросков в кольцо после ведения 2) разучивание поворот вперед, назад. Совершенствование ведения. Двухсторонняя игра.				4						4			
10. Разучивание передачи одной рукой от плеча. Совершенствование броска в кольцо после двух шагов. Совершенствование ведения. Учебная игра.				4						4			
11. 1) Совершенствование передачи одной рукой после ведения, совершенствование броска в кольцо. Разучивание вырывание, выбивания мяча 2) Разучивание штрафного броска. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
12. Ловля катящегося мяча. Передача одной рукой снизу. Совершенствование штрафного броска. Учебная игра. 2) Разучивание бросок двумя руками от головы. Совершенствование ведения. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
13.1) Совершенствование броска в кольцо двумя руками от головы. Разучивание ловли высоко летящего мяча 2) Разучивание бросок двумя руками снизу. Броски в кольцо со средней линии				4						4			

14.Перехват мяча. Бросок двумя руками снизу. Разучить быстрое нападение. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
15.Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
16.Совершенствование техники игры.				4						4			
17.Сдача <u>зачетных</u> нормативов				2						2			
Итого				66						66			
IV семестр													
1. Инструктаж по Т.Б. ОФЛ. Эстафетный бег. Силовая подготовка.				4						4			
2. Эстафетный бег. Скоростно-силовая подготовка. Специальные силовые упражнения.				4						4			
3. Бег 100м на время. Силовая подготовка. Специально беговые упражнения.				4						4			
4. Кроссовая подготовка преодоление полосы препятствий.				4						4			
5. Кроссовая подготовка. Силовая подготовка. Футбол.				4						4			
6. Бег 3000м-юношы, 2000м-девушки на время. Подвижные игры.				4						4			
7. 1)Ознакомление с правилами баскетбола. Разучивание стойки баскетбола.2) совмещение ловли и передачи на месте, ведение мяча, броски в кольцо				4						4			
8. 1)Ловля и передача двумя руками от груди, совершенствование бросков в кольцо 2) совершенствование ловли и передачи в движении. Ведение мяча с изменением направления				4						4			
9. 1) Разучивание передачи двумя руками от груди, совершенствование бросков в кольцо после ведения 2) разучивание поворот вперед, назад. Совершенствование ведения. Двухсторонняя игра.				4						4			
10. Разучивание передачи одной рукой от плеча. Совершенствование броска в кольцо после двух шагов. Совершенствование ведения. Учебная игра.				4						4			
11. 1) Совершенствование передачи одной рукой после ведения, совершенствование броска в кольцо. Разучивание вырывание, выбивания мяча 2) Разучивание штрафного броска. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
12. Ловля катящегося мяча. Передача одной рукой снизу. Совершенствование штрафного броска. Учебная игра. 2) Разучивание бросок двумя руками от головы. Совершенствование ведения. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
13.1) Совершенствование броска в кольцо двумя руками от головы. Разучивание ловли высоко летящего мяча 2) Разучивание бросок двумя руками снизу. Броски в кольцо со средней линии				4						4			

14.Перехват мяча. Бросок двумя руками снизу. Разучить быстрое нападение. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
15.Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.				4						4			
16.Совершенствование техники игры.				4						4			
17.Сдача <u>зачетных</u> нормативов				2						2			
Итого				66						66			
V семестр													
1. Инструктаж по Т.Б. Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
2. Совершенствование передач мяча в движении. Броски в кольцо с места и в движении. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
3. Обучение броскам в кольцо после ловли. Совершенствование передач после ведения. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
4. Совершенствование бросков в кольцо после ловли. Перехват мяча. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
5. Передача мяча с отскоком от земли. Обучение броскам в кольцо в прыжке с места. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
6. Броски в кольцо в прыжке после ведения. Совершенствование ведения мяча с обводкой. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
7. Обучение опеки игрока без мяча. Совершенствование бросков. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
8. Обучение отвлекающим действием на передачу. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
9. Перехват мяча. Вырывание, выбивание мяча. Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением защитников. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
10. Обучение основам быстрого прорыва. Совершенствование техники игры.				2						2			
11. Быстрый прорыв после штрафного броска. Нападение через центрального. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
12. Нападение против зонной защиты. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
13. Обучение накрыванию мяча. Добивание мяча в кольцо. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
14. Освобождение от заслонов. Совершенствование техники игры.				2						2			
15. Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.				2						2			
16. Совершенствование техники игры. Зачет				2						2			
Итого				32						32			

VI семестр														
1.	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Учебно-тренировочные игры.				2							2		
2.	Совершенствование передач мяча в движении. Броски в кольцо с места и в движении. Учебно-тренировочные игры.				2							2		
3.	Обучение броскам в кольцо после ловли. Совершенствование передач после ведения. Учебно-тренировочные игры.				2							2		
4.	Совершенствование бросков в кольцо после ловли. Перехват мяча. Учебно-тренировочные игры.				2							2		
5.	Передача мяча с отскоком от земли. Обучение броскам в кольцо в прыжке с места. Учебно-тренировочные игры.				2							2		
6.	Броски в кольцо в прыжке после ведения. Совершенствование ведения мяча с обводкой. Учебно-тренировочные игры.				2							2		
7.	Обучение опеки игрока без мяча. Совершенствование бросков. Учебно-тренировочные игры.				2							2		
8.	Обучение отвлекающим действием на передачу. Учебно-тренировочные игры.				2							2		
9.	Перехват мяча. Вырывание, выбивание мяча. Совершенствование бросков в прыжке с сопротивлением защитников. Учебно-тренировочные игры.				2							2		
10.	Обучение основам быстрого прорыва. Совершенствование техники игры.				2							2		
11.	Быстрый прорыв после штрафного броска. Нападение через центрального. Учебно-тренировочные игры.				2							2		
12.	Нападение против зонной защиты. Учебно-тренировочные игры.				2							2		
13.	Обучение накрыванию мяча. Добивание мяча в кольцо. Учебно-тренировочные игры.				2							2		
14.	Освобождение от заслонов. Совершенствование техники игры.				2							2		
15.	Прием нормативов по технической подготовке. Учебно-тренировочные игры.				2							2		
16.	Совершенствование техники игры. Зачет				2							2		
Итого в VI семестре					32							32		
Итого					328							328		

При реализации дисциплины (модуля) организуется практическая подготовка путем проведения практических занятий, предусматривающих участие обучающихся в выполнении отдельных элементов работ, связанных с будущей профессиональной деятельностью.

Практическая подготовка при изучении дисциплины реализуется:

- непосредственно в университете (филиале);
- в структурном подразделении университета (филиала), предназначенном для проведения практической подготовки.

6 Перечень учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)

Для обеспечения реализации программы дисциплины (модуля) разработаны:

- методические материалы к практическим (семинарским) занятиям;
- методические материалы по организации самостоятельной работы обучающихся;
- методические материалы по организации изучения дисциплины (модуля) с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;
- методические рекомендации для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов по освоению программы дисциплины (модуля);
- методическое обеспечение инновационных форм учебных занятий и проч.

Методические материалы по дисциплине (модулю) и образовательной программе в целом представлены на официальном сайте образовательной организации (раздел «Сведения об образовательной организации» – Образование – Образовательные программы).

7 Фонды оценочных средств по дисциплине (модулю)

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы по дисциплине (модулю) разработаны фонды оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения (знания, умения, навыки) и сформированные (формируемые) компетенции.

Эти фонды включают теоретические вопросы, типовые практические задания, контрольные работы, домашние работы, тесты и иные оценочные материалы, используемые при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Фонды оценочных средств представлены в приложении к рабочей программе.

При необходимости обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются оценочными материалами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

8 Ресурсное обеспечение

• Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная учебная литература

1. Родин, А.В. Баскетбол в университете : учебное пособие [Электронный ресурс]. / А.В. Родин, Д.В. Губа. - Москва : Советский спорт, 2009. - 168 с. - ISBN 978-5-9718-0380-5. // ЭБС "Университетская библиотека онлайн". - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210476> (дата обращения: 06.04.2019). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
2. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]./ сост. Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова ; - Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2014. - 40 с. - ISBN 978-5-7996-1175-0 ; // ЭБС "Университетская библиотека онлайн". - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=275631> (дата обращения: 06.04.2019). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
3. Ярошенко, Е.В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования : учебно-методическое пособие [Электронный ресурс]./ Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова. - Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 121 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-4903-9. // ЭБС "Университетская библиотека онлайн". - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426542> (дата обращения: 06.04.2019). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

Дополнительная учебная литература

4. Козин, В.В. Повышение эффективности атакующих действий квалифицированных баскетболистов : учебное пособие [Электронный ресурс]./ В.В. Козин, А.А. Гераськин. - Омск : Издательство СибГУФК, 2014. - 139 с. : схем., табл., ил. - Библиогр. в кн. // ЭБС "Университетская библиотека онлайн". - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=336076> (дата обращения: 06.04.2019). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
5. Иванков, Ч.Т. Организация и проведение студенческих соревнований по культивируемым видам спорта : учебное пособие [Электронный ресурс]. / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов, М.В. Стефановский. - Москва : Владос, 2018. - 168 с. : ил. - (Учебное пособие для вузов). - ISBN 978-5-907013-02-5. // ЭБС "Университетская библиотека онлайн" - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=486099> (дата обращения: 06.04.2019). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю
6. Ковыршина, Е.Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.Ю. Ковыршина, Ю.Н. Эртман, В.Ф. Кириченко. - Омск : Издательство СибГУФК, 2017. - 108 с. : ил. - Библиогр. в кн. ; // ЭБС "Университетская библиотека онлайн". - URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=483444> (дата обращения: 06.04.2019). - Режим доступа: ограниченный по логину и паролю

• Периодические издания

1. Журнал «Физкультура и спорт».- Журнал основан в 1922 г.- Выходит 12 раз в год. Полные электронные версии статей журнала представлены на сайте журнала <http://fis1922.ru/>
2. Журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка».- Журнал основан в 2011 г.- Выходит 4 раза в год. - Главный редактор: д.п.н., профессор Фомина Н.А.

Полные электронные версии статей журнала доступны на сайте научной электронной библиотеки «eLIBRARY.RU»:
https://elibrary.ru/title_about.asp?id=51013 (св.дост)

- **Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**
Электронно-библиотечные системы и базы данных

1. ЭБС «Znanium.com»: <http://znanium.com/>
2. ЭБС «Лань»: <https://e.lanbook.com/>
3. ЭБС «Юрайт»: <https://biblio-online.ru/>
4. ЭБС «Университетская библиотека онлайн»: <http://biblioclub.ru/>
5. Научная электронная библиотека (ПУНЭБ) «eLIBRARY.RU»: <http://elibrary.ru>
6. Национальная электронная библиотека (НЭБ): <http://нэб.рф/>
7. Базы данных российских журналов компании «East View»: <https://dlib.eastview.com/>

Научные поисковые системы

1. Google Scholar - поисковая система по научной литературе. Включает статьи крупных научных издательств, архивы препринтов, публикации на сайтах университетов, научных обществ и других научных организаций. <https://scholar.google.ru/>
2. WorldWideScience.org - глобальная научная поисковая система, которая осуществляет поиск информации по национальным и международным научным базам данных и порталам. <http://worldwidescience.org/>
3. SciGuide - навигатор по зарубежным научным электронным ресурсам открытого доступа. <http://www.prometeus.nsc.ru/sciguide/page0601.ssi>

Профессиональные ресурсы сети «Интернет»

1. Федеральная информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»: <http://window.edu.ru/>
- **Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая программное обеспечение, информационные справочные системы (при необходимости)**

Проведение лекционных занятий предполагает использование комплектов слайдов и программных презентаций по рассматриваемым темам.

Проведение практических занятий по дисциплине предполагается использование специализированных аудиторий, оснащенных персональными компьютерами, объединенными в локальную сеть и имеющих доступ к ресурсам глобальной сети Интернет.

Для выполнения заданий самостоятельной подготовки обучающиеся обеспечиваются литературой, а также в определенном порядке могут получать доступ к информационным ресурсам Интернета.

Дисциплина обеспечена необходимым программным обеспечением, которое находится в свободном доступе (программы Open office, свободная лицензия, код доступа не требуется).

В филиале «Протвино» государственного университета «Дубна» созданы условия для обучения людей с ограниченными возможностями: использование специальных образовательных программ и методов обучения, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающим обучающимся необходимую техническую помощь, обеспечение доступа в здания организации.

Имеется универсальное средство для подъема и перемещения инвалидных колясок – пандус-платформа складной.

Компьютерные классы оборудованы столами для инвалидов с ДЦП, также здесь оборудованы рабочие места для лиц с ОВЗ: установлены специальный программно-технологический комплекс позволяющий работать на них студентам с нарушением опорно-двигательного аппарата, слабовидящим и слабослышащим. Имеются гарнитуры компактные, беспроводная клавиатура с большими кнопками, беспроводной компьютерный джостик с двумя выносными кнопками, беспроводной ресивер, беспроводная выносная большая кнопка, портативное устройство для чтения печатных материалов.

Специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, в том числе в формате печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы) имеются в ЭБС, на которые подписан филиал.

Наличие на сайте справочной информации о расписании учебных занятий в адаптированной форме доступной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, являющихся слепыми или слабовидящими.

• **Описание материально-технической базы**

Компьютерный класс (15 ПК) (оборудование в собственности)

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья могут использовать специализированное программное и материально-техническое обеспечение:

- обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата при необходимости могут использовать адаптивные технические средства: специально оборудованные джойстики, увеличенные выносные кнопки, клавиатуры с большими клавишами.
- обучающиеся с ограничениями по зрению могут прослушать доступный аудиоматериал или прочитать тексты, увеличив шрифт на экране монитора компьютера. Рекомендуется использовать экранную лупу и другие визуальные вспомогательные средства, чтобы изменить шрифт текста, межстрочный интервал, синхронизацию с речью и т.д., программы экранного доступа (скринридеры для прочтения текстовой информации через синтезированную речь) и/или включить функцию «экранного диктора» на персональном компьютере с операционной системой Windows 7, 8, 10.
- обучающиеся с ограничениями по слуху могут воспользоваться компьютерной аудиогарнитурой при прослушивании необходимой информации и портативной индукционной системой серии «ИСТОК».

При необходимости обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья и инвалиды обеспечиваются печатными и (или) электронными образовательными ресурсами (образовательная программа, учебные пособия и др.) в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

Фонды оценочных средств

В результате освоения дисциплины «Баскетбол» программы бакалавров по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» с учетом направленности бакалаврской программы – «Программное обеспечение вычислительной техники и автоматизированных систем» выпускник должен обладать следующими компетенциями:

Универсальные компетенции:

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности

Описание показателей и критериев оценивания компетенций, а также шкал оценивания

Компетенция УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности

ИНДИКАТОР ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ (код и наименование)	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ШКАЛА оценивания				
	1	2	3	4	5
УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Отсутстви е знаний	Демонстр ирует частичное знание основны х методов сохранен ия и укреплен ия физическ ого здоровья в условиях полноце нной социальн ой и	Демонстр ирует удовлетво рительное знание основны х методов сохранен ия и укреплен ия физическ ого здоровья в условиях полноце нной социальн	Демонстр ирует достаточн о устойчиво е знание основны х методов сохранен ия и укреплен ия физическ ого здоровья в условиях полноцен ной	Демонстр ирует устойчиво е знание основны х методов сохранен ия и укреплен ия физическ ого здоровья в условиях полноце нной социальн ой и

<p>Знает основные методы сохранения и укрепления физического здоровья в условиях полноценной социальной и профессиональной деятельности Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности</p>		<p>профессиональной деятельности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Допускает множественные грубые ошибки.</p>	<p>ой и профессиональной деятельности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Допускает достаточные серьезные ошибки</p>	<p>социальной и профессиональной деятельности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Допускает отдельные негрубые ошибки.</p>	<p>профессиональной деятельности, способов контроля и оценки физического развития и физической подготовленности Не допускает ошибок.</p>
<p>Умеет самостоятельно производить разминку Умеет составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности</p>	<p>Отсутствие умений и навыков</p>	<p>Демонстрирует частичное умение самостоятельно производить разминку, составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств, владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья,</p>	<p>Демонстрирует удовлетворительное умение самостоятельно производить разминку, составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств, владеть средствами и методами</p>	<p>Демонстрирует достаточное умение самостоятельно производить разминку, составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств, владеть средствами и методами</p>	<p>Демонстрирует устойчивое умение самостоятельно производить разминку, составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие различных физических качеств, владеть средствами и методами</p>

		физическ ого самосове ршенств ования, ценностя ми физическ ой культур ы личности для успешно й социальн о- культурн ой и професс ионально й деятельн ости Допускае т множеств енные грубые ошибки.	, физическ ого самосове ршенств ования, ценностя ми физическ ой культур ы личности для успешно й социальн о- культурн ой и професс ионально й деятельн ости Допускае т достаточн о серьезные ошибки	физическ ого самосове ршенство вания, ценностя ми физическ ой культур ы личности для успешно й социальн о- культурн ой и професси ональной деятельн ости Допускает отдельные негрубые ошибки.	ого самосове ршенств ования, ценностя ми физическ ой культур ы личности для успешно й социальн о- культурн ой и професси ональной деятельн ости Не допускает ошибок.
УК-7.2. Планирует свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	Отсутстви е знаний	Демонстр ирует частичное знание влияния оздоровит ельных систем физическ ого воспитани я на укреплен ие здоровья, профиллак тику професси ональных заболеван ий и вредных привычек, знание социальн о- гуманитар ную роль физическ	Демонстр ирует удовлетво рительное влияния оздоровит ельных систем физическ ого воспитан ия на укреплен ие здоровья, профиллак тику професси ональных заболеван ий и вредных привычек, знание социальн о- гуманита рную роль	Демонстр ирует достаточн о устойчиво е влияния оздоровит ельных систем физическо го воспитани я на укреплен ие здоровья, профиллак тику професси ональных заболеван ий и вредных привычек, знание социально - гуманитар ную роль	Демонстр ирует устойчиво е влияния оздоровит ельных систем физическо го воспитани я на укреплен ие здоровья, профиллак тику професси ональных заболеван ий и вредных привычек, знание социально - гуманитар ную роль физическо й
Знает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек Знает социально-гуманитарную роль физической культуры и спорта в развитии личности					

		ой культуры и спорта в развитии личности Допускает множественные грубые ошибки.	физической культуры и спорта в развитии личности Допускает достаточные серьезные ошибки	физической культуры и спорта в развитии личности Допускает отдельные негрубые ошибки.	культуры и спорта в развитии личности Не допускает ошибок.
<p>Умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни</p> <p>Умеет использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни</p> <p>Умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой</p>	Отсутствие умения	Не умеет организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни, творческие средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни и не умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий	Демонстрирует удовлетворительный уровень умения организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни, творческие средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни и не умеет осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий	Демонстрирует хороший уровень умения организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни, творческие средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни и осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий	Демонстрирует высокий уровень умения организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни, творческие средства и методы физического воспитания для профессионального развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни и осуществляет творческое сотрудничество в коллективных формах занятий

		физической культурой Допускает множественные грубые ошибки.	чество в коллективных формах занятий физической культурой Допускает достаточно серьезные ошибки.	формах занятий физической культурой Допускает отдельные негрубые ошибки.	формах занятий физической культурой Не допускает ошибок.
УК-7.3. Соблюдает и пропагандирует нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Отсутствие знания	Не знает роль физической культуры и принципы здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Допускает множественные грубые ошибки.	Демонстрирует удовлетворительный уровень знания роли физической культуры и принципы здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Допускает достаточно серьезные ошибки.	Демонстрирует хороший уровень знания роли физической культуры и принципы здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Допускает отдельные негрубые ошибки.	Демонстрирует высокий уровень знания роли физической культуры и принципы здорового образа жизни, правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности Не допускает ошибок.
Знает роль физической культуры и принципы здорового образа жизни Знает правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности					

<p>Умеет оценивать своё физическое и функциональное состояние</p> <p>Умет определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям</p> <p>Умеет оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе</p> <p>Умеет оказывать первую помощь при травмах</p>	<p>Отсутствие умения</p>	<p>Не умеет оценивать своё физическое и функциональное состояние, определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям, оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе, оказывать первую помощь при травмах</p> <p>Допускает множественные грубые ошибки.</p>	<p>Демонстрирует удовлетворительный уровень умения оценивать своё физическое и функциональное состояние, определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям, оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе, оказывать первую помощь при травмах</p> <p>Допускает отдельные негрубые ошибки.</p>	<p>Демонстрирует хороший уровень умения оценивать своё физическое и функциональное состояние, определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям, оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе, оказывать первую помощь при травмах</p> <p>Демонстрирует отдельные негрубые ошибки.</p>	<p>Демонстрирует высокий уровень умения оценивать своё физическое и функциональное состояние, определять величину нагрузок, адекватную индивидуальным возможностям, оценивать эффективность используемых средств и методов в тренировочном процессе, оказывать первую помощь при травмах</p> <p>Не допускает ошибок.</p>
--	--------------------------	--	---	--	--

<p>Владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма Владеет методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях</p>	<p>Отсутствие навыков</p>	<p>Не владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Допускает множественные грубые ошибки.</p>	<p>Удовлетворительно владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Допускает достаточные серьезные ошибки.</p>	<p>Хорошо владеет методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Допускает отдельные негрубые ошибки.</p>	<p>Демонстрирует свободный и уверенный уровень владения методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма, методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. Не допускает ошибок.</p>
---	---------------------------	---	---	---	---

При балльно-рейтинговой системе все знания, умения и навыки, приобретаемые студентами в результате изучения дисциплины, оцениваются в баллах.

Оценка качества работы в рейтинговой системе является накопительной и используется для оценивания системной работы студентов в течение всего периода обучения.

По итогам работы в семестре студент может получить максимально **100** баллов. Итоговой формой контроля в семестре является зачёт.

студент может набрать за семестр – 100 баллов.

1. От 0 до 51 баллов – посещаемость:

- От 0 до 51 баллов – посещение практических занятий (0 – непосещение; 3 – присутствие на занятиях).

2. От 0 до 32 баллов – работа на практических занятиях:
 - 0 – отсутствие работы на практических занятиях;
 - От 1 до 4 – степень и качество выполнения заданий;
3. От 0 до 17 баллов – подготовка и выполнение заданий на зачете.

По результатам работы в семестре студент может получить автоматическую оценку «зачет», набрав соответствующее количество баллов. При этом зачет может не сдаваться. Если студент не набрал минимального количества баллов (70 баллов) в течение семестра, то он в обязательном порядке сдаёт зачет. Текущий контроль успеваемости осуществляется в процессе выполнения практических и самостоятельных работ в соответствии с ниже приведенным графиком.

График выполнения практических заданий студентами (1 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

График выполнения практических заданий студентами (2 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

График выполнения практических заданий студентами (3 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

График выполнения практических заданий студентами (4 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

График выполнения практических заданий студентами (5 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

График выполнения практических заданий студентами (6 семестр)

Виды работ	Недели учебного процесса																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
УО1	ВЗ															33	

ВЗ – выдача задания

33 – защита задания

Методические указания к практическим занятиям

Основные направления практических занятий:

1. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом
2. Физическая подготовка, развитие скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости
3. Изучение основ игры в баскетбол
4. Основные приемы разминки
5. Перемещения: стойка, перемещения в стойке, сочетание способов перемещения
6. Передачи мяча: сверху в прыжке и стоя спиной в направлении передачи
7. Поддачи мяча: нижняя и верхняя прямые
8. Атакующие удары: прямой нападающий, с переводом вправо или влево
9. Прием мяча: снизу, сверху, отраженного сеткой
10. Блокирование атакующих ударов
11. Тактика игры в баскетбол
12. Подвижные игры и эстафеты
13. Судейская практика

Список вопросов к зачету

1. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры. Основные понятия и термины.
2. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.
3. Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом
4. Физическая подготовка, развитие скоростных, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости
5. Правила игры в баскетбол
6. Основные приемы разминки перед игрой в баскетбол
7. Перемещения в игре в баскетбол
8. Передачи мяча в баскетболе
9. Поддачи мяча в баскетболе
10. Атакующие удары: прямой нападающий, с переводом вправо или влево
11. Прием мяча в баскетболе
12. Блокирование атакующих ударов
13. Тактика игры в баскетбол
14. Подвижные игры и эстафеты, формирующие физическую подготовленность к игре в баскетбол
15. Судейская практика в баскетболе
 - Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с «Положением балльно-рейтинговой системе оценки и текущем контроле успеваемости студентов», а также «Положением о промежуточной аттестации» университета «Дубна».

Тесты физической подготовленности студентов

Тест	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Тест на скорость, силу и выносливость	<i>Мужчины</i>				
Бег 100 м (с)	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6

Подтягивание на перекладине (число раз)	13	10	9	7	5
Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.30	13.30	14.00	14.30
Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.)	15	13	7	6	3
	<i>Женщины</i>				
Бег 100 м (с)	16.0	16.5	17.0	17.5	18.0
Поднимание туловища из положения лежа на спине» (количество раз за 1 мин)	50	47	40	34	30
Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см.)	20	16	11	8	5
Бег 2000 м (мин, с)	10.15	10.30	11.15	11.50	12.10

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности студентов

Тест	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
	<i>Мужчины</i>				
Бег 30 м (с)	4.4	4.6	4.8	5.0	5.1
Бег 3000 м (мин, с)	12.00	12.30	13.30	14.00	14.30
Прыжки и длину с места (см)	250	240	230	220	215
Прыжки в длину с разбега (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (число раз)	15	12	9	7	5
Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (1 кг.)	11	10	9	8	7
Поднимание на висе ног до касания перекладины (число раз)	10	7	5	3	2
	<i>Женщины</i>				
Бег 30 м (с)	4.9	5.0	5.2	5.4	5.6
Бег 2000 м (мин, с)	9.30	10.00	11.00	11.30	12.00
Прыжки и длину с места (см)	190	180	170	160	150
Прыжки в длину с разбега (см)	365	350	325	300	280
Подтягивание в висе лежа (перекладин на высоте 90 см) (число раз)	20	16	10	6	4
Бросок набивного мяча из-за головы из положения сидя (1 кг.)	7	6	5	4	3