

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

по учебной дисциплине

«ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»

для студентов 1 курса дневной формы получения образования

для специальности:

6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (биатлон)»

1-й год обучения

1. Участвовать в общеуниверситетском кроссе.
2. Представить дневник учебно-тренировочных занятий и его анализ.
3. Участвовать в спортивных соревнованиях по биатлону не менее 4 раз.
4. Участвовать в судействе спортивных соревнований не менее 4 раз.
5. Выполнить норматив 2 спортивного разряда.
6. Продемонстрировать средний или высокий уровень физической подготовленности по ГФОК.
7. Выполнить нормативы по общей физической и стрелковой подготовке:

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Отметка в баллах	Мужчины			Женщины		
	Подтягивание на перекладине, (кол-во раз)	10-ти кратный прыжок (м)	Бег 5000 метров по стадиону (мин, с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5-ти кратный прыжок (м)	Бег 3000 метров по стадиону (мин, с)
10	17	27.00	17.00	30	10.40	11.30
9	16	26.40	17.30	29	10.20	12.00
8	15	26.20	18.00	28	10.00	12.30
7	14	26.00	18.30	27	9.80	13.00
6	13	25.40	19.00	26	9.60	13.30
5	12	25.20	19.30	25	9.40	14.00
4	10	25.00	20.00	24	9.20	14.30
3	9	24.40	20.30	23	9.00	15.00
2	8	24.20	21.00	22	8.80	15.30
1	7	24.00	21.30	21	8.60	16.00

СТРЕЛКОВАЯ ПОДГОТОВКА

Отметка в баллах	Мужчины		Женщины	
	Стрельба без нагрузки из положения лежа – 10 выстрелов (очки)	Стрельба без нагрузки из положения стоя – 10 выстрелов (очки)	Стрельба без нагрузки из положения лежа – 10 выстрелов (очки)	Стрельба без нагрузки из положения стоя – 10 выстрелов (очки)
10	85	70	80	60
9	83	68	78	58
8	81	66	76	56
7	79	64	74	54
6	77	62	72	52
5	75	60	70	50
4	73	58	68	48
3	71	56	66	46
2	69	54	64	44
1	67	52	62	42

