

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**  
по учебной дисциплине  
**«ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»**

для студентов 1 курса дневной формы получения образования  
для специальности:

6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (спортивное ориентирование)»

1-й курс

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

**МУЖЧИНЫ**

Оценка	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Кросс 5 км (мин. сек)	10-ти кратный прыжок (м)	Бег 100 м (сек.)
10	16	17.30	29.00	13.2
9	15	18.00	28.50	13.4
8	13	18.30	28.00	13.6
7	12	19.00	27.50	13.8
6	11	19.30	27.00	14.0
5	8	20.00	26.50	14.3
4	6	20.30	26.00	14.6
3	3	21.00	25.00	14.9
2	2	21.30	25.50	15.2
1	1	22.00	24.00	15.5

**ЖЕНЩИНЫ**

Оценка	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Кросс 3 км (мин. сек)	5-ти кратный прыжок (м)	Бег 100 м (сек.)
10	30	11.30	11.50	15.3
9	28	12.00	11.00	15.5
8	26	12.30	10.50	15.7
7	24	13.00	10.00	15.8
6	21	13.30	9.50	15.9
5	18	14.00	9.00	16.0
4	15	14.30	8.50	16.1
3	12	15.00	8.00	16.2
2	10	15.30	7.50	16.3
1	8	16.00	7.00	16.4

