

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по учебной дисциплине
«ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»
для студентов 1 курса дневной формы получения образования
для специальности:
6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (стрельба пулевая)»

1-й курс

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

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№	Виды упражнений	Отметка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
<i>Мужчины</i>								
1	Бег 100 м, с	13,4	13,6	14,0	14,2	14,4	14,8	15,0
2	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	13	12	10	9	8	7	6
3	Бег 1000 м, мин	3,40	3,45	3,50	3,55	4,00	4,05	4,10
<i>Женщины</i>								
1	Бег 100 м, с	15,8	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14	13	12	11	10	9	8
3	Бег 500 м, мин	2,00	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35