

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

по учебной дисциплине

**«ПОВЫШЕНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»**

для студентов 2 курса дневной формы получения образования

для направления специальности

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность

(тренерская работа по спортивному ориентированию)»

2-й курс

1. Участвовать в первенстве кафедры лыжного и стрелкового спорта учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» по общей физической подготовке.
2. Представить дневник спортсмена и его анализ.
3. Участвовать в спортивных соревнованиях по спортивному ориентированию не менее 10 раз.
4. Участвовать в судействе спортивных соревнований не менее 4 раз.
5. Подтвердить норматив II спортивного разряда.
6. Выполнить контрольные нормативы:

**МУЖЧИНЫ**

Оценка	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	Кросс 5 км (мин. сек)	10-ти кратный прыжок (м)	Бег 100 м (сек.)
10	18	17.20	29.10	13.2
9	16	17.50	28.40	13.3
8	14	18.20	27.90	13.5
7	12	18.50	27.40	13.6
6	10	19.20	26.90	13.8
5	8	19.50	26.40	14.0
4	6	20.20	25.90	14.2
3	4	20.50	25.40	14.4
2	2	21.20	24.90	14.6
1	1	21.50	24.50	14.8

**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	31	11.20	11.60	15.2
9	29	11.50	11.10	15.3
8	27	12.20	10.60	15.4
7	25	12.50	10.10	15.6
6	22	13.20	9.60	15.8
5	19	13.50	9.10	15.9
4	16	14.20	8.60	16.0
3	13	14.50	8.10	16.1
2	10	15.20	7.60	16.2
1	7	15.50	7.10	16.3