

Утверждены на заседании кафедры  
06.09.2024  
Протокол № 2

## ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4 -й год обучения

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 лыжным гонкам не менее 6 раз.
4. Участвовать в судействе спортивных соревнований не менее 4 раз.
5. Подтвердить норматив I 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	17.00	29.30	13.4
9	16	17.30	28.80	13.5
8	14	18.00	28.30	13.6
7	12	18.30	27.80	13.7
6	10	19.00	27.30	13.8
5	8	19.30	26.80	13.9
4	6	20.00	26.30	14.0
3	4	20.30	25.80	14.1
2	2	21.00	25.30	14.2
1	1	21.30	24.80	14.3

### 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	11.00	11.80	15.4
9	29	11.30	11.30	15.5
8	27	12.00	10.80	15.6
7	25	12.30	10.30	15.7
6	22	13.00	9.80	15.8
5	19	13.30	9.30	15.9
4	16	14.00	8.80	16.0
3	13	14.30	8.30	16.1
2	10	15.00	7.80	16.2
1	7	15.30	7.30	16.3

## **ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

### **4 курс**

#### **Для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем**

1. Представить отчет о содержании и результатах тренировочной деятельности.
2. Принять участие в судействе 3-х или более спортивных соревнований.
3. Подготовить реферат на тему «Физические нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем у людей разных возрастных групп» (по заданию преподавателя)
4. Сдать зачет по теории.

### **Вопросы к зачету**

#### **для групп с ограничением физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем.**

1. Цель, задачи и содержание дисциплины «Повышение спортивного мастерства» в группе с ограничением физической нагрузки.
2. Особенности соревновательной деятельности в избранном виде спорта.
3. Правила спортивных соревнований в избранном виде спорта.
4. Роль общеразвивающих упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
5. Роль дыхательных упражнений в системе подготовки в группе с ограничением физической нагрузки. Методика обучения дыхательным упражнениям в группе с ограничением физической нагрузки.
6. Противопоказания в нагрузке и при выполнении упражнений, в период обострения заболевания и в стадии ремиссии.
7. Упражнения циклического и ациклического характера в группе с ограничением физической нагрузки, в зависимости от заболевания.
8. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с предметами в группе с ограничением физической нагрузки.
9. Контроль нагрузки при выполнении физических упражнений, лицами, имеющими заболевание в зависимости от функционального состояния физиологических систем.
10. Методика обучения общеразвивающим упражнениям в парах, в группе с ограничением физической нагрузки.
11. Методика обучения общеразвивающим упражнениям с отягощениями, в группе с ограничением физической нагрузки.

12. Подвижные и спортивные игры в группе с ограничением физической нагрузки.

13. Методика развития и поддержания гибкости, в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

14. Основные средства и методы, применяемые при ограничении физической нагрузки в зависимости от функционального состояния физиологических систем.

15. Основные ограничения в физической нагрузке в зависимости от функционального состояния физиологических систем.