

Утверждены на заседании кафедры  
06.09.2024  
Протокол № 2

## ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

### 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<br>на перекладине<br>(кол-во раз) | Кросс<br>5 км<br>(мин. сек) | 10-ти<br>кратный<br>прыжок (м) | Бег<br>100 м<br>(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<br>разгибание рук в<br>упоре лежа (кол-<br>во раз) | Кросс<br>3 км<br>(мин. сек) | 5-ти<br>кратный<br>прыжок (м) | Бег<br>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                |

