

Утверждены на заседании кафедры
06.09.2024
Протокол № 2

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

3-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 6 раз.
4. Участвовать в судействе спортивных соревнований не менее 4 раз.
5. Выполнить 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	20		17.10	29.20	13.3
9	18		17.40	28.70	13.4
8	16		18.10	28.20	13.5
7	14		18.40	27.70	13.6
6	12		19.10	27.20	13.7
5	10		19.40	26.70	13.8
4	8		20.10	26.20	13.9
3	6		20.40	25.70	14.0
2	4		21.10	25.20	14.1
1	2		21.40	24.70	14.2

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	32	11.10	11.70	15.1
9	30	11.40	11.20	15.2
8	28	12.10	10.70	15.3
7	26	12.40	10.20	15.5
6	24	13.10	9.70	15.8
5	20	13.40	9.20	16.0
4	17	14.10	8.70	16.1
3	14	14.40	8.20	16.2
2	11	15.10	7.70	16.3
1	9	15.40	7.20	16.4