

Утверждены на заседании кафедры
06.09.2024
Протокол № 2

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ
3-й курс

1. Участвовать в спортивных соревнованиях по общей физической подготовке (весенних, осенних) и 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 из избранного вида оружия.
6. Получить положительную оценку по учебной практике.
7. Выполнить нормативы по общей физической подготовке:

Нормативы по общей физической подготовке

№	Виды упражнений	Отметка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
Мужчины								
1	Бег 100 м, с	13,4	13,6	14,0	14,2	14,4	14,8	15,0
2	Подтягивание на перекладине, 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
Женщины								
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, 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