

Утверждены на заседании кафедры
06.09.2024
Протокол № 2

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4 год обучения

1. Участвовать в спортивных соревнованиях по общей физической подготовке (весенних и осенних) и общеуниверситетском кроссе.
2. Представить дневник спортивных тренировок 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.
Получить звание «Судья по спорту».
5. Подтвердить 1 спортивный разряд в одном из упражнений: МВ-8, МВ-9, МВ-5, МВ-6, ВП-4, ВП-6, МП-3, МП-6, МП-8, МП-10, ПП-2, ПП-3.
6. Получить положительную оценку по учебной практике.
7. Выполнить нормативы по общей физической подготовке:

Нормативы по общей физической подготовке

№	Виды упражнений	Оценка в баллах						
		10	9	8	7	6	5	4
Мужчины								
1	Бег 100 м, с	12,8	13,0	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0
2	Подтягивание на перекладине, раз	16	15	14	13	12	11	10
3	Бег 1000 м, мин	3,25	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55
Женщины								
1	Бег 100 м, с	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	17	16	15	14	13	12	11
3	Бег 500 м, мин	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15