

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 |