УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

# **Зачетные требования**

по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства» для направления специальности 6-05-1012-02

«Тренерская деятельность (баскетбол)»

для студентов первого курса

дневной формы получения образования

 УТВЕРЖДЕНЫ

 на заседании кафедры спортивных игр

 протокол № 2 от «12» сентября 2023 г.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА

1. Участвовать в спортивных соревнованиях по баскетболу
(в Республиканской универсиаде и чемпионате г. Минска по баскетболу среди учреждений высшего образования, Кубке Республики Беларусь по баскетболу среди учреждений высшего образования (мужчины) и др.).
2. Участвовать в судействе спортивных соревнований не менее 2 раз в год. Получить звание «Судья по спорту» (по возможности).
3. Выполнить или подтвердить I – II спортивный разряд по баскетболу (по возможности).
4. Выполнить нормативные требования по физической подготовке (таблица 1).

Таблица 1 – Нормативная оценка физической подготовленности студентов 1-го курса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Мужчины | Женщины |
| Бег 10 м  | 10 | 1,70 и лучше | 1,75 и лучше |
| (с) | 9 | 1,73 1,71 | 1,77-1,76 |
|  | 8 | 1,74-1,75 | 1,78-1,79 |
|  | 7 | 1,76 - 1,87 | 1,80-1,90 |
|  | 6 | 1,88- 2,02 | 1,91-2,06 |
|  | 5 | 2,03-2,14 | 2,07-2,17 |
|  | 4 | 2,15-2,16 | 2,18-2,19 |
| Бег 5 мин  | 10 | 1420 и более | 1270 и более |
| (м) | 9 | 1400- 1419 | 1230 1269 |
|  | 8 | 1370- 1399 | 1170- 1229 |
|  | 7 | 1300-1369 | 1121-1169 |
|  | 6 | 1170-1299 | 980-1120 |
|  | 5 | 1100-1169 | 900-979 |
|  | 4 | 1070-1099 | 870-899 |
| Прыжок в длину | 10 | 235 и более | 220 и более |
| (см) | 9 | 231-235 | 215 220 |
|  | 8 | 226-230 | 210-215 |
|  | 7 | 218-225 | 200-209 |
|  | 6 | 211-217 | 190-199 |
|  | 5 | 200-210 | 185-189 |
|  | 4 | 196-199 | 180-185 |
| Прыжок вверх | 10 | 57 и более | 54 и более |
| (см) | 9 | 55-56 | 52-53 |
|  | 8 | 52-54 | 49-51 |
|  | 7 | 50-52 | 46-48 |
|  | 6 | 47-49 | 43-45 |
|  | 5 | 43-46 | 40-42 |
|  | 4 | 40-42 | 37-39 |
| Наклон вперед | 10 | 22 и более | 25 и более |
| (см) | 9 | 20-21 | 23- 24 |
|  | 8 | 18-19 | 20-22 |
|  | 7 | 15-17 | 17-19 |
|  | 6 | 12-15 | 15-17 |
|  | 5 | 10-12 | 13-14 |
|  | 4 | 7-9 | 10-12 |
| Подтягивания | 10 | 16 и более | 26 и более |
| (отжимания) | 9 | 14-15 | 24-25 |
| кол-во раз | 8 | 13-14 | 20-23 |
|  | 7 | 11-12 | 19-20 |
|  | 6 | 9-10 | 17-18 |
|  | 5 | 7-8 | 15-16 |
|  | 4 | 5-6 | 13-14 |

1. Выполнить нормативные требования по технической подготовке (таблица 2).

Таблица 2 – Нормативная оценка технической подготовленности студентов
1-го курса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Мужчины | Женщины |
| Перемещения | 10 | 9,0 и лучше | 9,10 и лучше |
| 6х5 м (с) | 9 | 9,01-9,12 | 9,11-9,14 |
|  | 8 | 9,13-9,24 | 9,15-9,24 |
|  | 7 | 9,25-9,45 | 9,25-9,45 |
|  | 6 | 9,46-9,66 | 9,46-9,66 |
|  | 5 | 9,67-9,88 | 9,67-9,88 |
|  | 4 | 9,89-10,29 | 9,89-10,29 |
| Броски с точек  | 10 | 3,89и лучше | 4,04 и лучше |
| (мин) | 9 | 3,90-4,00 | 4,05-4,10 |
|  | 8 | 3,59-4,15 | 4,11-4,31 |
|  | 7 | 4,16-4,35 | 4,32-4,52 |
|  | 6 | 4,36-4,55 | 4,53-4,73 |
|  | 5 | 4,56-4,76 | 4,74-4,94 |
|  | 4 | 4,77-4,87 | 4,95-5,10 |
| Броски с точек  | 10 | 63 и более | 57 и более |
| (%) | 9 | 60-62 | 54-56 |
|  | 8 | 57-59 | 51-53 |
|  | 7 | 54-56 | 48-50 |
|  | 6 | 50-53 | 44-47 |
|  | 5 | 46-49 | 40-43 |
|  | 4 | 43-45 | 37-39 |
| Штрафные броски | 10 | 89 и более | 83 и более |
| (%) | 9 | 86-88 | 79-82 |
|  | 8 | 82-86 | 75-78 |
|  | 7 | 77-81 | 70-74 |
|  | 6 | 72-76 | 66-69 |
|  | 5 | 67-71 | 62-65 |
|  | 4 | 62-66 | 58-61 |
| Комплексное | 10 | 33,18 и лучше | 34,36 и лучше |
| упражнение (с) | 9 | 33,17-33,37 | 34,37-34,57 |
|  | 8 | 33,38- 33,48 | 34,58-35,39 |
|  | 7 | 33,49-35,00 | 35,40-35,59 |
|  | 6 | 35,01-35,59 | 36,00-36,59 |
|  | 5 | 36,00-36,59 | 37,00-37,59 |
|  | 4 | 37,00-37,59 | 38,00-38,59 |