УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

"БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ"

**Зачетные требования**

по учебной дисциплине «Повышение спортивного мастерства»
для направления специальности 1-88 02 01-01

«Спортивно-педагогическая деятельность
(тренерская работа по баскетболу)» для студентов третьего курса

дневной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ

 на заседании кафедры спортивных игр

 протокол № 2 от «12» сентября 2023 г.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 3-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 3-го курса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Мужчины | Женщины |
| Бег 10 м  | 10 | 1,67 и лучше | 1,70 и лучше |
| (с) | 9 | 1,70-1,68 | 1,74-1,71 |
|  | 8 | 1,73 1,71 | 1,77-1,75 |
|  | 7 | 1,74-1,75 | 1,78-1,79 |
|  | 6 | 1,76- 1,87 | 1,80-1,90 |
|  | 5 | 1,88- 2,02 | 1,91-2,06 |
|  | 4 | 2,03-2,14 | 2,07-2,17 |
| Бег 5 мин  | 10 | 1481 и более | 1320 и более |
| (м) | 9 | 1440-1480 | 1280-1319 |
|  | 8 | 1400- 1439 | 1230 1279 |
|  | 7 | 1370- 1399 | 1170- 1229 |
|  | 6 | 1300-1369 | 1121-1169 |
|  | 5 | 1170-1299 | 980-1120 |
|  | 4 | 1100-1169 | 900-979 |
| Прыжок в длину | 10 | 240 и более | 225 и более |
| (см) | 9 | 235-239 | 220-224 |
|  | 8 | 231-235 | 215 220 |
|  | 7 | 226-230 | 210-215 |
|  | 6 | 218-225 | 200-209 |
|  | 5 | 211-217 | 190-199 |
|  | 4 | 200-210 | 185-189 |
| Прыжок вверх | 10 | 60 и более | 56 и более |
| (см) | 9 | 57-59 | 54-55 |
|  | 8 | 55-56 | 52-53 |
|  | 7 | 52-54 | 49-51 |
|  | 6 | 50-52 | 46-48 |
|  | 5 | 47-49 | 43-45 |
|  | 4 | 43-46 | 40-42 |
| Наклон вперед | 10 | 24 и более | 27 и более |
| (см) | 9 | 22-23 | 25 26 |
|  | 8 | 20-21 | 23- 24 |
|  | 7 | 18-19 | 20-22 |
|  | 6 | 15-17 | 17-19 |
|  | 2 | 3 | 4 |
|  | 5 | 12-15 | 15-17 |
|  | 4 | 10-12 | 13-14 |
| Подтягивания | 10 | 18 и более | 28 и более |
| (отжимания) | 9 | 16-17 | 26-27 |
| кол-во раз | 8 | 14-15 | 24-25 |
|  | 7 | 13-14 | 20-23 |
|  | 6 | 11-12 | 19-20 |
|  | 5 | 9-10 | 17-18 |
|  | 4 | 7-8 | 15-16 |

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Мужчины | Женщины |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Перемещения | 10 | 8,94 и лучше | 9,04 и лучше |
| 6х5 м (с) | 9 | 8,95-9,0 | 9,03-9,10 |
|  | 8 | 9,01-9,12 | 9,11-9,14 |
|  | 7 | 9,13-9,24 | 9,15-9,24 |
|  | 6 | 9,25-9,45 | 9,25-9,45 |
|  | 5 | 9,46-9,66 | 9,46-9,66 |
|  | 4 | 9,67-9,88 | 9,67-9,88 |
| Броски с точек  | 10 | 3,84 и лучше | 4,00 и лучше |
| (мин) | 9 | 3,85-3,89 | 4,01-4,04 |
|  | 8 | 3,90-4,00 | 4,05-4,10 |
|  | 7 | 3,59-4,15 | 4,11-4,31 |
|  | 6 | 4,16-4,35 | 4,32-4,52 |
|  | 5 | 4,36-4,55 | 4,53-4,73 |
|  | 4 | 4,56-4,76 | 4,74-4,94 |
| Броски с точек  | 10 | 66 и более | 60 и более |
| (%) | 9 | 63-65 | 57-59 |
|  | 8 | 60-62 | 54-56 |
|  | 7 | 57-59 | 51-53 |
|  | 6 | 54-56 | 48-50 |
|  | 5 | 50-53 | 44-47 |
|  | 4 | 46-49 | 40-43 |
| Штрафные броски | 10 | 92 и более | 86 и более |
| (%) | 9 | 89-91 | 83-85 |
|  | 8 | 86-88 | 79-82 |
|  | 7 | 82-86 | 75-78 |
|  | 6 | 77-81 | 70-74 |
|  | 5 | 72-76 | 66-69 |
|  | 4 | 67-71 | 62-65 |
| Комплексное | 10 | 32,47 и лучше | 34,01 и лучше |
| упражнение (с) | 9 | 32,48-33,18 | 34,02-34,36 |
|  | 8 | 33,17-33,37 | 34,37-34,57 |
|  | 7 | 33,38- 33,48 | 34,58-35,39 |
|  | 6 | 33,49-35,00 | 35,40-35,59 |
|  | 5 | 35,01-35,59 | 36,00-36,59 |
|  | 4 | 36,00-36,59 | 37,00-37,59 |