УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

# **Зачетные требования**

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

«Тренерская деятельность (гандбол)»

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 гандболу   
   (в Республиканской универсиаде и чемпионате г. Минска, Кубке г. Минска 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 гандболу (по возможности).
4. Выполнить нормативные требования по физической подготовке (таблица 1)

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

| Тест | Балл | Мужчины | Женщины |
| --- | --- | --- | --- |
| Бег 10 м (с) | 10 | 1,72 и лучше | 1,77 и лучше |
| 9 | 1,73-1,75 | 1,78-1,79 |
| 8 | 1,76- 1,87 | 1,80-1,90 |
| 7 | 1,88- 2,02 | 1,91-2,06 |
| 6 | 2,03-2,14 | 2,07-2,17 |
| 5 | 2,15-2,16 | 2,18-2,19 |
| 4 | 2,14 и хуже | 2,27 и хуже |
| Прыжок в длину с места (см) | 10 | 231и более | 215 и более |
| 9 | 226-230 | 210-215 |
| 8 | 218-225 | 200-209 |
| 7 | 211-217 | 190-199 |
| 6 | 200-210 | 185-189 |
| 5 | 196-199 | 180-185 |
| 4 | 190-195 | 175-180 |
| Прыжок вверх с места (см) | 10 | 55 и более | 52 и более |
| 9 | 52-54 | 49-51 |
| 8 | 50-52 | 46-48 |
| 7 | 47-49 | 43-45 |
| 6 | 43-46 | 40-42 |
| 5 | 40-42 | 37-39 |
| 4 | 37-39 | 35-37 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 10 | 20 и более | 23 и более |
| 9 | 18-19 | 20-22 |
| 8 | 15-17 | 17-19 |
| 7 | 12-15 | 15-17 |
| 6 | 10-12 | 13-14 |
| 5 | 7-9 | 10-12 |
| 4 | 5-7 | 7-9 |
| Подтягивания в висе на перекладине (мужчины)  Сгибание и разгибание рук в упоре (женщины) (кол-во раз) | 10 | 14 и более | 24 и более |
| 9 | 13-14 | 20-23 |
| 8 | 11-12 | 19-20 |
| 7 | 9-10 | 17-18 |
| 6 | 7-8 | 15-16 |
| 5 | 5-6 | 13-14 |
| 4 | 3-4 | 11-12 |

1. Выполнить нормативные требования по технической подготовке (таблица 3).

Таблица 3 – Нормативная оценка технической подготовленности студентов 1-го курса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Мужчины | Женщины |
| Броски мяча на точность (оценивается точность попадания) | 10 | 10 и более | 10 и более |
| 9 | 9 | 9 |
| 8 | 8 | 8 |
| 7 | 7 | 7 |
| 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 |
| 4 | 4 и менее | 4 и менее |
| Броски мяча на точность после ведения мяча, с | 10 | 11,5 | 12,0 |
| 9 | 12,0 | 12,5 |
| 8 | 12,5 | 12,0 |
| 7 | 12,0 | 13,5 |
| 6 | 13,5 | 14,0 |
| 5 | 14,0 | 14,5 |
| 4 | 14,5 | 15,0 |
| Обводка на дистанции 30 м | 10 | 6,8 и более | 7,1 и более |
| 9 | 7,1-7,2 | 7,3-7,4 |
| 8 | 7,3-7,4 | 7,5-7,6 |
| 7 | 7,5-7,6 | 7,7-7,8 |
| 6 | 7,7 | 7,9 |
| 5 | 7,9 | 8,0 |
| 4 | 8,0 и менее | 8,1 и менее |
| Комплексное упражнение для полевого игрока (дистанция 88-90 м) | 10 | 30,5 и менее | 31,5 и менее |
| 9 | 30,8-31,0 | 31,8-32,0 |
| 8 | 31,1-31,3 | 32,1-32,3 |
| 7 | 31,4-31,5 | 32,4-32-32,5 |
| 6 | 31,6 | 32,6 |
| 5 | 31,7 | 32,7 |
| 4 | 31,8 и более | 32,8 и более |
| Броски мяча на точность и дальность, 10 бросков; кол-во попаданий (для вратарей) | 10 | 8 | 7 |
| 9 | 7 | 6 |
| 8 | 6 | 5 |
| 7 | 5 | 4 |
| 6 | 4 | 3 |
| 5 | 3 | 2 |
| 4 | 2 | 1 |
| Комплексное упражнение для вратаря, с | 10 | 15,6 и менее | 18,4 и менее |
| 9 | 15,9 | 18,7-18,9 |
| 8 | 16,1 | 19,0-19,1 |
| 7 | 16,3 | 19,2-19,3 |
| 6 | 16,6 | 19,4 |
| 5 | 16,5 | 19,5 |
| 4 | 16,4 и более | 19,6 и более |