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

Таблица 1 – Нормативная оценка общей физической подготовленности студентов 3-го курса

| Тест | Балл | Мужчины | Женщины |
| --- | --- | --- | --- |
| Бег 10 м, с | 10 | 1,75 и лучше | 1,65-1,79 |
| 9 | 1,71—1,95 | 1,80-2,04 |
| 8 | 1,96-2,09 | 2,05-2,19 |
| 7 | 2,10 | 2,20 |
| 6 | 2,11 | 2,24 |
| 5 | 2,12-2,13 | 2,25-2,26 |
| 4 | 2,14 и хуже | 2,27 и хуже |
| Прыжок в длину с места, см | 10 | 251 и более | 242 и более |
| 9 | 244-235 | 236-226 |
| 8 | 234-228 | 225-220 |
| 7 | 227-220 | 226-219 |
| 6 | 219-217 | 218-216 |
| 5 | 216-215 | 215-213 |
| 4 | 214 и менее | 212 и менее |
| Прыжок вверх с места, см | 10 | 67 и менее | 56 и менее |
| 9 | 62-56 | 52-45 |
| 8 | 55-51 | 44-40 |
| 7 | 50-48 | 39-37 |
| 6 | 47-45 | 36-34 |
| 5 | 44-43 | 33-32 |
| 4 | 42 и менее | 31 и менее |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 10 | 23 и более | 22 и более |
| 9 | 19-14 | 20-19 |
| 8 | 13-10 | 18-17 |
| 7 | 9-8 | 16-15 |
| 6 | 7-6 | 14-13 |
| 5 | 5-4 | 12-11 |
| 4 | 3 и менее | 10 и менее |
| Подтягивания в висе на перекладине (мужчины)Сгибание и разгибание рук в упоре (женщины) (кол-во раз) | 10 | 16 и более | 26 и более |
| 9 | 14-15 | 24-25 |
| 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 3-го курса

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