УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

# **Зачетные требования**

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

«Тренерская деятельность (хоккей на траве)»

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 КУРСА**

1. Участвовать в общеуниверситетском кроссе.

2. Участвовать в спортивных соревнованиях по хоккею на траве.

3. Участвовать в судействе спортивных соревнований не менее 2 раз в год. Получить звание «Судья по спорту».

4. Выполнить или подтвердить I – II спортивный разряд по хоккею на траве (по возможности).

5. 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 |

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Мужчины | Женщины |
| Ведение с обводкой и ударом по воротам (с) | 10 | 7,4 и менее | 8,4 и менее |
| 9 | 7,7 | 8,6 |
| 8 | 8,0 | 8,9 |
| 7 | 8,3 | 9,2 |
| 6 | 8,5 | 9,5 |
| 5 | 8,7 | 9,7  |
| 4 | 9 и более | 10 и более |
| Ведение и передачи мяча в цель (с) | 10 | 41,4 и менее | 49,0 и менее |
| 9 | 42,5 | 49,5 |
| 8 | 43,6 | 50,0 |
| 7 | 44,4 | 50,6 |
| 6 | 45,5 | 51,0 |
| 5 | 46,6 | 51,5 |
| 4 | 47,3 и более | 52,0 и более |
| Время и точность ударов по воротам (с) | 10 | 9,6 и менее | 12,0 и менее |
| 9 | 10,0 | 12,5 |
| 8 | 10,5 | 13,0 |
| 7 | 10,8 | 13,3 |
| 6 | 11,2 | 13,8 |
| 5 | 11,9  | 14,2  |
| 4 | 12,5 и более | 15,0 и более |
| Комплексное упражнение для вратаря (с) | 10 | 21,0 и менее | 25,0 и менее |
| 9 | 22,0 | 26,0 |
| 8 | 23,0 | 27,0 |
| 7 | 24,0 | 28,0 |
| 6 | 25,0 | 29,0 |
|  |  |  |
| 5 | 26,0 | 30,0 |
| 4 | 27,0 и более | 31,0 и более |