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 хоккею на траве)» 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 КУРСА**

1. Участвовать в спортивных соревнованиях по хоккею на траве.

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 хоккею на траве (по возможности).

4. Выполнить нормативные требования по общей физической подготовке (таблица 1)

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Мужчины | Женщины |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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 |

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

 Таблица 2 – Нормативная оценка технической подготовленности студентов 3 курса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Мужчины | Женщины |
| Ведение с обводкой и ударом по воротам (с) | 10 | 6,6 и менее | 7,8 и менее |
| 9 | 6,7 | 8,0 |
| 8 | 6,8 | 8,2 |
| 7 | 7,0 | 8,4 |
| 6 | 7,2 | 8,6 |
| 5 | 7,4 | 8,8 |
| 4 | 7,6 и более | 9,0 и более |
| Ведение и передачи мяча в цель (с) | 10 | 39,0 и менее | 47,0 и менее |
| 9 | 39,5 | 47,5 |
|  |  |  |
| 8 | 40,0 | 47,9 |
| 7 | 41,0 | 48,5 |
| 6 | 41,5 | 49,4 |
| 5 | 42,0 | 50,1 |
| 4 | 43,0 и более | 50,6 и более |
| Время и точность ударов по воротам (с) | 10 | 9,0 и менее | 11,2 и менее |
| 9 | 9,6 | 12,0 |
| 8 | 10,2 | 12,5 |
| 7 | 10,6 | 13,0 |
| 6 | 10,8 | 13,4 |
| 5 | 11,3 | 13,8 |
| 4 | 11,8 и более | 14,0 и более |
| Комплексное упражнение для вратаря (с) | 10 | 19,0 и менее | 23,0 и менее |
| 9 | 20,0 | 24,0 |
| 8 | 21,0 | 25,0 |
| 7 | 22,0 | 26,0 |
| 6 | 23,0 | 27,0 |
| 5 | 24,0 | 28,0 |
| 4 | 25,0 и более | 29,0 и более |