УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

# **Зачетные требования**

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

«Тренерская деятельность (теннис)»

для студентов первого курса

дневной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ

на заседании кафедры спортивных игр

протокол № 2 от «12» сентября 2023 г.

**Зачетные требования (1-й КУРС)**

1. Обязательное практическое участие в учебно-тренировочных занятиях.
2. Участвовать в спортивных соревнованиях по теннису.
3. Выполнить контрольные нормативы по физической и   
   технико-тактической подготовленности.
4. Выполнить или подтвердить требования по спортивной подготовке на уровне не ниже II разряда.

Таблица 1 Физическая подготовленность (юноши)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения, единицы измерения** | **Отметка (баллы)** | | | | | | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 и менее |
| 2. Челночный бег 4\*9 м, с | 9,0 | 9,1 | 9,2 | 9,3 | 9,5 | 9,7 | 9,9 | 10,0 | 10,2 | 10,3 и более |

Таблица 2 Физическая подготовленность (девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения, единицы измерения** | **Отметка (баллы)** | | | | | | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1. Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз | 54 | 52 | 50 | 48 | 46 | 44 | 42 | 40 | 38 | 37 и менее |
| 2. Челночный бег 4\*9 м, с | 9,7 | 9,8 | 9,9 | 10,0 | 10,1 | 10,2 | 10,4 | 10,5 | 10,7 | 10,6 и более |

Таблица 3 Технико-тактическая подготовленность (юноши, девушки)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения, единицы измерения** | **Отметка (баллы)** | | | | | | | | | |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1.Подача в мишень 1,5х1,5м  (из 10) кол-во раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2.Удар над головой за линию подачи (из 10) кол-во раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3.Игра о стенку в мишень 50х50 см, расстояние до стены 5,5 м, из 10 ударов, кол-во раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |