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 теннису)» для студентов третьего курса

дневной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ

на заседании кафедры спортивных игр

протокол № 2 от «12» сентября 2023 г.

**Зачетные требования (3-й КУРС)**

1. Обязательное практическое участие в учебно-тренировочных занятиях.
2. Участвовать в спортивных соревнованиях по теннису.
3. Выполнить контрольные нормативы по физической и техническо-тактической подготовленности.
4. Выполнить требования по подтверждению I спортивного 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 | 14 | 13 | | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 и менее |
| «Веер» – бег по площадке в пять точек, с | 16,5 | | 16,8 | 17,0 | 17,3 | 17,5 | 17,7 | 17,9 | 18,1 | 18,3 | 18,5 |

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 | 55 | 54 | 53 | 52 | 51 | 50 | 49 | 48 | 46 | 45 и менее |
| «Веер» – бег по площадке в пять точек, с | 17,0 | 17,3 | 17,5 | 17,8 | 18,0 | 18,2 | 18,4 | 18,6 | 18,8 | 19,0 |

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 |
| 4. Удары на точность с отскока, из 10 ударов, кол-во раз | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |