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 настольному)» для студентов второго курса дневной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ

 на заседании кафедры спортивных игр

 протокол № 2 от «12» сентября 2023 г.

Зачетные требования (2-й курс)

1. Обязательное практическое участие в учебно-тренировочных занятиях.
2. Участвовать в спортивных соревнованиях по теннису настольному.
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 – Контрольные нормативы по физической и технико-тактической подготовленности

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения, единицы измерения**  | **Оценка (баллы)** |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **Юноши** |
| 1. Подтягивание на перекладине, раз | 14 | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Прыжок в длину с места, см | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 220 | 210 | 200 | 195 | 182и менее |
| 3. Метания мяча для тенниса настольного, м | 14 | 13,5 | 13 | 12,5 | 12 | 11,5 | 11 | 10,5 | 10 | 9,5и менее  |
| 4.Игра контрнакатами: справа по диагонали до первой ошибки за интервал времени – 30 сек. (из 2 попыток); зачет по лучшей попытке | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10и менее |
| 5. Игра контрнакатами: слева по диагонали до первой ошибки за интервал времени – 30 сек. (из 2 попыток); зачет по лучшей попытке | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 9и менее |
| 6. Выполнение подачи в мишень 30x30 см.  | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **Девушки**  |
| 1. Прыжок в длину с места, см | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 165 | 155 | 145 | 135 | 126и менее |
| 2. Поднимание туловища за 1 мин, раз | 56 | 54 | 52 | 51 | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 | 37и менее |
| 1. Метания мяча для тенниса настольного, м
 | 12 | 11,5 | 11 | 10,5 | 10 | 9,5 | 9 | 8,5 | 8 | 7,5и менее |
| 4. Игра контр-накатами: справа по диагонали до первой ошибки за интервал времени – 30 сек. (из 2 попыток); зачет по лучшей попытке | 29 | 27 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12именее |
| 5. Игра контр-накатами: слева по диагонали до первой ошибки за интервал времени – 30 сек. (из 2 попыток); зачет по лучшей попытке | 27 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10и менее |
| 6. Выполнение подачи в мишень 30x30 см.  | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |