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 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 настольному.
3. Выполнить контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовке.
4. Выполнить требования по подтверждению I спортивного разряда и по выполнению судейской категории.

Таблица 1 – Контрольные нормативы по физической и технической подготовленности

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения, единицы измерения**  | **Оценка (баллы)** |
| **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **Юноши** |
| 1. Подтягивание на перекладине, раз | 16 | 15 | 13 | 12 | 11 | 8 | 6 | 3 | 2 | 1 |
| 2. Прыжок в длину с места, см | 252 | 247 | 242 | 237 | 231 | 220 | 212 | 203 | 192 | 182и менее |
| 3. Метания мяча для тенниса настольного, м | 15 | 14,5 | 14 | 13,5 | 13 | 12,5 | 12 | 11,5 | 11 | 10,5и менее  |
| 4.Игра контр-накатами: справа по диагонали до первой ошибки за интервал времени – 30 сек. (из 2 попыток); зачет по лучшей попытке | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12и менее |
| 5. Игра контр-накатами: слева 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 |
| 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 | 200 | 194 | 189 | 184 | 179 | 168 | 158 | 147 | 137 | 126и менее |
| 2. Поднимание туловища за 1 мин, раз | 57 | 55 | 53 | 52 | 50 | 47 | 44 | 41 | 38 | 37и менее |
| 3. Метания мяча для тенниса настольного, м | 13 | 12,5 | 12 | 11,5 | 11 | 10,5 | 10 | 9,5 | 9 | 8,5и менее |
| 4. Игра контр-накатами: справа по диагонали до первой ошибки за интервал времени – 30 сек. (из 2 попыток); зачет по лучшей попытке | 30 | 28 | 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 | 28 | 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 |