УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

# **Зачетные требования**

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

«Тренерская деятельность (волейбол)»

для студентов первого курса

дневной формы получения образования

УТВЕРЖДЕНЫ

на заседании кафедры спортивных игр

протокол № 2 от «12» сентября 2023 г.

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ 1-го КУРСА

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

Таблица 1 – Контрольные нормативы для оценки уровня специальной физической и технической подготовленности студентов 1-го курса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды подготовки и название контрольного испытания | Минимальный результат для зачета | |
| мужчины | женщины |
| **1. Специальная физическая подготовка** | | |
| 1. Прыжок с места толчком двух ног (лучший результат из 3-х попыток), см | 60 | 45 |
| 2. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места (лучший результат из 3-х попыток), м | 15,5 | 11,5 |
| 3. Челночный бег «Елочка», 92 м, сек | 26,5 | 28,0 |
| **2. Технико-тактическая подготовка** | | |
| 1. Планирующая подача мяча на точность по два раза в зоны 1, 6, 5 | 3 удачные подачи | 3 удачные подачи |
| 2. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке над собой в круге диаметром 2 м, высота передачи 1,5 м (2 раза по 10 передач) | 6 удачных передач | 6 удачных передач |
| 3. Прием подачи в зонах 1, 6, 5 по 2 раза | 3 удачных приема | 3 удачных приема |
| 4. Нападающий удар из зоны 4 или 2. (6 раз на точность в зоны 1, 6, 5 по заданию экзаменатора) | 3 удачных удара | 3 удачных удара |